

Pelastajien ja poliisien työssäjaksaminen

Elisa Heikkinen

Anne Rajaniemi

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2010

Tekijät Elisa Heikkinen & Anne Rajaniemi	Ryhmä tai aloitusvuosi LOT2010
Opinnäytetyön nimi Pelastus- ja poliisilaitosten työntekijöiden työssä jaksaminen	Sivu- ja liitesivumäärä 55+ 7
Ohjaaja Päivi Sinkkonen	
<p>Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin Suomen pelastus- ja poliisilaitosten työntekijöiden työssä jaksamista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisena pelastajat ja poliisit kokevat oman fyysisen kuntonsa, miten he kokevat jaksavansa ja viihtyvänsä työssään sekä mitkä tekijät ovat yhteydessä jaksamiseen. Lisäksi selvitettiin, onko näiden kahden ammattiryhmän välillä eroja työssä jaksamisessa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin Webropol -kyselynä, joka sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kysely lähetettiin 19: n Suomen kunnan poliisi- ja pelastuslaitosten esimiehille, jotka välittivät kyselyn linkin alaisilleen. Vastauksia saatiin yhteensä 356 kappaletta, pelastajilta 200 ja poliiseilta 156.</p> <p>Tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena voitiin todeta, että pelastajien ikä, poliisien fyysinen kunto sekä molempien kokemukset levon riittävydestä ovat yhteydessä työn rasittavuuden kokemiseen. Lisäksi arviointiasteikolla 1-6, jossa 1= erittäin kevyt ja 6= erittäin raskas, pelastajat arvioivat työn kokonaisraskauden keskiarvoksi $2,4 \pm 1,2$ (n=185) ja poliisit $2,3 \pm 1,1$ (n=152). Työn rasittavuuden kokemusten keskiarvoksi poliisit antoivat $3,4 \pm 1,1$ (n= 155) ja pelastajat $4,1 \pm 1,0$ (n= 197). Työssä viihtymisen kokemusten keskiarvoiksi poliisit antoivat $4,7 \pm 0,5$ (n=152) ja pelastajat $4,8 \pm 0,5$ (n=199).</p> <p>Johtopäätöksinä voidaan todeta, että pelastus- ja poliisilaitosten työntekijät eivät koe työtään liian raskaana ja viihtyvät työssään hyvin. Sekä pelastajat että poliisit kokevat fyysisen kuntonsa riittäväksi työn vaatimuksiin nähden ja näiden kahden ammattiryhmän välillä ei ole suuria eroja työssä jaksamisessa. Erot löytyvät työn rasittavuuden kokemiseen yhteydessä olevista tekijöistä; iästä sekä koetusta fyysisestä kunnosta.</p>	
Asiasanat poliisi, pelastaja, työssä jaksaminen, työssä viihtyminen, elintavat, liikuntatottumukset	

15 April 2010

Degree programme in sports and leisure management

Authors Heikkinen Elisa & Rajaniemi Anne	Group or year of entry LOT 2010
The title of thesis Work management among Finnish policemen and firemen	Number of pages and appendices 55 + 7
Supervisor Päivi Sinkkonen	
<p>The purpose of this study was to survey work management among Finnish firemen and policemen. The idea was to explore how firemen and policemen experience their physical fitness, how they experience their strength and satisfaction with work and which factors are related to work management. Differences in work management between these two professions were also studied.</p> <p>The method used in this study was a Webropol-questionnaire which included both structured and open questions. The questionnaire was e-mailed to the superiors of police and fire departments in 19 different towns, and it was forwarded to the employees. 356 answers were received, 200 from firemen and 156 from policemen.</p> <p>The results showed that the age of firemen, the physical fitness of policemen and the amount of rest in both of the professions were related to the work management experience. The evaluation scale in the questionnaire was from 1 to 6 , where 1 was extremely light and 6 extremely heavy. Firemen evaluated their average overall burden of work as 2.4 ± 1.2 (n=185) and policemen as 2.3 ± 1.1 (n=152). The average experiences of work strain for firemen was 4.1 ± 1.0 (n=197) and for policemen 3.4 ± 1.1 (n=155). The average experiences of work satisfaction for firemen was 4.8 ± 0.5 (n=199) and for policemen 4.7 ± 0.5 (n=152).</p> <p>The conclusions are that firemen and policemen do not experience their overall work burden as too heavy and their satisfaction with their work is good. Both firemen and policemen experience their physical fitness as high enough to meet the work requirements. In work management there are no big differences between these two professions. The factors which are related to work management are the age and the experiences of one's physical fitness.</p>	
Key words policeman, fireman, well-being at work, living habits, physical activity, work management	

Sisällys

1	Johdanto.....	3
2	Työhyvinvointi.....	5
2.1	Työyhteisön hyvinvointi	5
2.2	Yksilön työkyky.....	5
2.3	Työn kuormittavuus.....	7
2.4	Työhyvinvoinnin parantaminen.....	8
2.4.1	Työajat	9
2.4.2	Kriisitilanteet.....	9
2.4.3	Henkilöstöliikunta.....	10
3	Elintavat	11
3.1	Lepo.....	11
3.2	Päihteet	12
3.3	Ravinto.....	13
3.4	Elintapojen vaikutus hyvinvointiin	15
4	Stressi	17
4.1	Stressin aiheuttajat	17
4.2	Stressin fyysiset ja psyykkiset oireet.....	18
4.3	Stressin ehkäisy ja hoito.....	19
5	Liikunta ja sen vaikutukset.....	21
5.1	Työikäisten suomalaisten liikuntatottumukset.....	21
5.2	Fyysisen kunnon osa-alueet.....	22
5.3	Liikunnan vaikutukset.....	22
5.3.1	Tuki- ja liikuntaelimestö.....	23
5.3.2	Sydän- ja verenkiertoelimestö.....	23
5.3.3	Ruuansulatuselimestö.....	24
5.3.4	Neuraaliset, endokriiniset ja immunologiset säätelyjärjestelmät	24
6	Poliisi ja pelastaja ammattina.....	26
6.1	Poliisien työnkuva.....	26
6.2	Pelastajien työnkuva	26
7	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	28
8	Tutkimusmenetelmät	29
8.1	Kohderyhmä.....	29
8.2	Kyselyn järjestäminen	29
8.3	Tilastolliset menetelmät.....	30

9 Tutkimustulokset	31
9.1 Poliisien ja pelastajien koettu työssäjaksaminen.....	31
9.2 Työssäjaksamiseen yhteydessä olevat tekijät.....	33
9.2.1 Iän merkitys työn rasittavuuden kokemiseen.....	33
9.2.2 Sukupuolen yhteys työn rasittavuuden kokemiseen.....	34
9.2.3 Poliisien ja pelastajien elintapatottumukset	35
9.2.4 Levon yhteys työn rasittavuuden kokemiseen.....	37
9.2.5 Poliisien ja pelastajien liikuntatottumukset sekä koetun fyysisen kunnon yhteys työn rasittavuuden kokemiseen	40
9.3 Työssäjaksamisen erot poliisien ja pelastajien välillä.....	42
10. Pohdinta	46
Lähteet.....	52
Liitteet.....	56

1 Johdanto

Pelastus- ja poliisilaitosten työntekijät tekevät yhteiskunnallisesti merkittävää työtä. Suojelu- ja pelastustehtävissä on kyse ihmisten turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Näihin ammatteihin valikoituneiden on oltava hyvässä kunnossa niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Työnantajan puolelta on äärimmäisen tärkeää huomioida niin työn psyykkiset kuin fyysisetkin vaatimukset. Ennen kaikkea suojelu- ja pelastustehtävissä toimivan työntekijän on oltava psyykkisesti terve ja tasapainoinen sekä työympäristön on pystyttävä edistämään tätä. (Ilmarinen ym. 2009.)

Työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen kiinnitetään tänä päivänä hyvin paljon huomiota. On ymmärretty työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen merkitys sekä työntekijän hyvinvoinnin että työn tuloksen kannalta. Työntekijän hyvinvointiin panostamalla voidaan ennaltaehkäistä työuupumusta sekä vähentää turhia sairauspoissaoloja. Työntekijöiden työssä viihtyminen ja työpaikan ilmapiiri ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa sekä työntekijöiden työmotivaatioon. Työyhteisössä jokaisen yksilön panos on merkittävä ja jokainen yksilö vaikuttaa muihin yhteisön jäseniin.

Jokaisessa työpaikassa, myös suojelu- ja pelastusaloilla, esimiehen rooli on ensisijaisen tärkeässä asemassa. Huono esimies voi pilata työntekijöiden yhteishengen ja työilmapiirin huonoilla johtamistaidoilla. Esimies on ratkaiseva työpaikan luottamusilmapiirin synnyssä. Mikäli hän ei pysty luomaan luottamusta työyhteisön jäsenten välille, syntyy erimielisyyksiä ja epäluottamusta sekä työnjohdon ja alaisten välille että työntekijöiden välisiin suhteisiin. Nämä asiat ovat äärimmäisen tärkeitä työhyvinvoinnin ja työssä viihtymisen kannalta.

Hyvän fyysisen kunnon tiedetään edistävän työssä jaksamista. Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva työntekijä on useimmiten myös psyykkisesti hyvinvoiva. Säännöllinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Sanonta kuulukin, että ”terve mieli terveessä ruumiissa”. Liikunta edistää sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia ja vaikuttaa näin positiivisesti työkykyyn.

Sekä pelastajien että poliisien työtehtävät vaihtelevat paljon. Molempien alojen edustajat ovat osa suurempaa organisaatiota, joiden johto ja hallinto ovat eduskunnan ja hallituksen päätösten alla. Pelastajan ja poliisin työnkuva ja työtehtävät ovat paljon kiinni siitä, missä organisaation osassa he työskentelevät. Esimerkiksi esimiestehtäviin kuuluu runsaasti enemmän toimistotyöskentelyä kuin kenttätehtäviin. Erilaiset työtehtävät siis vaativat tekijältään eri ominaisuuksia. (Aapio ym. 2007; Ilmarinen ym. 2009.)

Suomen laissa on tiettyjä vaatimuksia pelastajien sekä poliisien fyysiselle kunnolle. Kummankin ammattiryhmän edustajan tulee pitää fyysinen kuntonsa riittävällä tasolla työn vaatimuksiin nähden. (Ilmarinen ym. 2009, 13; Poliisilaki 7.4.1995/493.) Tutkimuksessa haluttiin selvittää muun muassa millaisena pelastajat ja poliisit kokevat oman fyysisen kuntonsa ja ovatko he omasta mielestään riittävän hyvässä kunnossa työn vaatimuksiin nähden. Fyysinen kunto on merkittävä osa sekä pelastajan että poliisin työkykyä, joka taas on merkittävässä asemassa, kun mitataan työssä jaksamista (Louhevaara 1995, 16).

Liikunnan tiedetään olevan ainoa käytössä oleva keino kehittää fyysistä kuntoa ja sen osia alueita. Tiedossa on myös se, että liikunnalla pystytään vaikuttamaan yksilön terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Säännöllinen liikunnan harrastaminen auttaa ennaltaehkäisemään tiettyjä sairauksia ja se edistää sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. (Fogelholm & Vuori 2005). Suomalaisten kunto on huonontunut viime vuosikymmenten aikana huomattavasti. Liikkumattomuus ja huono fyysinen kunto sekä muuttuneet ruokailu- ja elintapatottumukset ovat aiheuttaneet erilaisia elintapasairauksia, kuten tyypin 2 diabetes, liikalihavuus ja metabolinen oireyhtymä.

Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion tiedetään pitävän yllä sekä edistävän terveyttä (Kylläinen & Lintunen 2002). Liikunnan harrastaminen ja fyysisesti rankka työ lisäävät jonkin verran energian ja ravinnon tarvetta, mutta liika energian saanti ja väärällä tavalla koostettu ruokavalio johtavat helposti lihomiseen ja sen myötä muihin terveydellisiin ongelmiin. Myös levon määrällä ja laadulla on selkeä yhteys koettuun hyvinvointiin sekä työssä jaksamiseen (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005). Sekä pelastajan että poliisin ammattiin kuuluu merkittävänä osana vuoro- ja yötyö, joten jo pienessä määrin esiintyvä unen puute johtaa nopeasti psyykkisiin ja mielen tilan ongelmiin, jotka taas näkyvät herkästi työelämässä. Työtehtävät, missä suojellaan ja pelastetaan ihmishenkiä aiheuttavat työntekijälle ylimääräistä kuormitusta vastuun ja erilaisen riskitilanteiden ennaltaehkäisyn ja hallinnan myötä. Nämä tekijät sekä vuorotyö ja vaaralliset työolosuhteet tekevät ammasteista kokonaisuutena raskaan ja haastavan, joten työntekijän on voitava työpaikalla sekä fyysisesti että psyykkisesti hyvin. Kaikki nämä tekijät tuovat lisähaasteita myös työstä palautumiseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millä tasolla pelastus- ja poliisilaitosten työntekijöiden työhyvinvointi ja työssäjaksaminen ovat. Lisäksi halutaan selvittää elintapojen ja liikuntatottumusten yhteyttä työntekijän työn rasittavuuden kokemuksiin.

2 Työhyvinvointi

Työorganisaation hyvinvointi voidaan jaotella kahden tahon; ulkoisten ja sisäisten tahojen vastuulle. Ulkoisia tahoja ovat kansaneläkelaitos, työeläkelaitokset ja työsuojeluhallinto. Sisäisiä ovat työntekijä, johtotaho, henkilöstöhallinto, työsuojelu, työterveyshallinto ja kuntoutusjärjestelmä. (Matikainen 1995, 47-49.)

Työolosuhteet ja viihtyisä työpaikka ovat positiivisten tapahtumien onnistunut summa. Jos jotain työolosuhteiden osa-aluetta laiminlyödään, näkyy tulos negatiivisesti työntekijöiden puolelta. Ongelmien ennakointi on tärkeää, mutta valitettavasti usein toiminta painottuu jo olemassa olevien ongelmien hoitoon, ei tulevien ennaltaehkäisyyn. (Toropainen 1990, 119.)

2.1 Työyhteisön hyvinvointi

Työyhteisöllä tarkoitetaan tiettyä työryhmää tai työpaikkaa. Se mikä muodostaa työjoukon yhteiseksi voi olla maantieteellinen sijainti, sama työtehtävä tai sama esimies. Työyhteisö kuitenkin syntyy oikeasti vasta kun joukko ihmisiä tuntee yhteenkuuluvuutta keskenään. Heillä on yhteinen tavoite, voimavaroja ja he toimivat vuotovaikutuksessa keskenään. (Lindström 1995, 180.)

Työpaikalla vallitsevan reiluuden on tutkittu liittyvän vahvasti työntekijän hyvinvointiin ja terveyteen. Työhyvinvoinnista puhuttaessa ovat seuraavat kolme asiaa avainasemassa: 1) johdon ja väliportaan johtajiston on hyvä saada ihmissuhdekoulutusta, 2) luottava ja luottamusta herättävä johtaja antaa hyvää henkeä alaisilleen, kun taas vastaavasti epäluuloinen ja työntekijöiden luottamuksen menettänyt johtaja aiheuttaa työntekijöilleen eripuraisuutta, 3) työntekijöiden ylenemismahdollisuudet ja siihen liittyvät koulutukset pitää yleisesti olla jokaisen työntekijän tiedossa. Kunnollinen tiedottaminen näistä ja työpaikan yhteisistä tavoitteista pitää motivaatiota ja luottamusta hengissä. (Hyypä 2005, 33-44.)

2.2 Yksilön työkyky

Työkyky on kyky tehdä työtä ja suoriutua työn asettamista vaatimuksista. Työkyky on myös laaja-alaista työn ja ihmisen välistä vuorovaikutusta. Se muodostuu useista eri osatekijöistä kuten perinnöllisistä ominaisuuksista, koulutuksesta, työkokemuksesta sekä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kasvusta, kehityksestä ja kouliintumisesta. Lisäksi työsuoritukseen ja työn

tulokseen vaikuttavat työntekijän motivaatio ja työhalukkuus. Kyse on siis siitä, miten hyvin työntekijän toimintaedellytykset sekä työn vaatimukset vastaavat toisiaan. (Ilmarinen 1995, 31; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 244.)

Työkyvyn perustana on työntekijän toimintakyky. Toimintakyvyn on oltava riittävällä tasolla, jotta yksilö kykenee selviytymään työn ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista ylitäi alikuormittumatta. (Louhevaara 1995, 16.)

Työkyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta työkyvystä. Fyysisen työkyvyn osa-alueita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelinten kunto sekä kehonhallinta. Psyykkinen työkyky koostuu älyllisistä voimavaroista, mielialasta, keskittymiskyvystä ja uusien asioiden oppimiskyvystä. Sosiaalinen työkyky muodostuu ihmissuhdetaidoista ja ominaisuuksista, joita tarvitaan yhteisten asioiden hoidossa työpaikalla, muiden ihmisten mielipiteiden ymmärtämisessä sekä omien näkemyksien ilmaisemisessa ja julkisessa esiintymisessä. (Louhevaara 1995, 16.)

Eri osa-alueista muodostunutta työkykyä täydentää ammattitaito, ammatillinen osaaminen sekä riittävä motivaatio. Ammattitaidolla tarkoitetaan niitä tietoja ja taitoja, joita tarvitaan työn joustavaan hallintaan sekä työn ja itsensä jatkuvaan kehittämiseen. Ammatillinen osaaminen taas koostuu hyvästä työkyvystä, koulutuksesta sekä työkokemuksesta. Motivaatiota tarvitaan suoriutumaan työn vaatimuksista sekä säilyttämään ja kehittämään työkykyä ja ammattitaitoa. (Louhevaara 1995, 16.)

Työkyvyn ylläpitämiseksi järjestettävän toiminnan tulee perustua työnantajan, työntekijöiden ja työpaikan yhteistoimintaorganisaatioiden yhteistyöhön, joka velvoittaa tukemaan jokaista työntekijää uran eri vaiheissa. Jako menee siten, että työnantaja järjestää työkykyä ylläpitävää toimintaa ja toimivan terveyshuollon työntekijöille. Vastaavasti työntekijöiden on otettava vastuuta omasta hyvinvoinnistaan sekä arvostettava ja otettava osaa heille järjestettyihin työkykyä ylläpitäviin toimintoihin. (Matikainen 1995, 47.)

Työkykyyn voidaan laskea kuuluvaksi kolme eri tasoa. Ensimmäisellä tasolla toiminta on sellaista, että työntekijä tuntee olonsa hyväksi ja tehokkaaksi kaikilla työyhteisön osa-alueilla. Toisella tasolla ongelmia ilmenee jo hiukan ja tämän huomaa poissaoloissa sekä terveyspalvelujen suuressa käyttömäärässä. Kolmannella tasolla ollessaan työntekijä on jo menettänyt työkykyään ja toiminta on kuntouttavaa. (Matikainen 1995, 48.)

Hyvä työkyky tarkoittaa sitä, että työn vaatimukset kohtaavat yksilön ominaisuudet. Työelämässä tämä tasapainotila ei kuitenkaan ole vakaa työn jatkuvasti muuttuvien vaatimusten ja yksilön muuttuvien ominaisuuksien vuoksi. Näitä muutoksia ei kuitenkaan aina voida ennakoida. Niinpä työnkuvan vaihto, lisäkoulutus, työyhteisön sosiaalistaminen ja kuntouttava toiminta voivat olla vastauksia joita tulee etsiä iän, koulutustason ja muiden syiden aiheuttamiin ongelmiin. (Louhevaara & Perkiö 2000, 244-245; Matikainen 1995, 48.)

2.3 Työn kuormittavuus

Työn kuormittavuutta selvitetessä arvioidaan työpaikalla työn kuormitustekijöitä sekä työntekijän yksilöllisiä ominaisuuksia. Työn fyysisen kuormittavuuden arviointiin vaikuttavat dynaamisen ja staattisen lihastyön määrä ja suhde, aktiivisen lihasvoiman suuruus ja voiman käyttö. Kuormituksen arviointi on erityisen tarpeellinen työtehtävissä, joissa on runsaasti taakkojen käsittelyä, staattista lihastyötä, yksipuolisia työliikkeitä, voiman käyttöä tai äkkinäisiä voimakkaita lihasponnistuksia. Epäsopiva kuormitus voi ilmetä työntekijän kielteisinä tuntemuksina, oireina tai sairauksina sekä ääritapauksissa työkyvyttömyytenä ja ammattitautena (Louhevaara, Ketola & Lusa-Moser 1995, 146-150.)

Vaikka työ kuormittaa tekijäänsä, on hänen silti mahdollista vaikuttaa työtapoihinsa ja –menetelmiinsä. Hyvä koulutus, perehdyttäminen, fyysinen toimintakyky ja ammattitaito auttavat kuormituksen tasaamisessa. Työn fyysisten kuormitustekijöiden ja työntekijän ominaisuuksien yhteensopivuus voidaan todeta arvioimalla ja/tai mittaamalla työntekijän hengitys- ja verenkiertoelimistön ja liikuntaelinten maksimaalista toimintakykyä sekä niiden kuormittumista ilmaisevia fysiologisia vasteita työssä. Työn ja työolojen kuormittavuutta voidaan mitata fysiologisilla vasteilla, joita ovat elimistön hapenkulutus ja sydämen sykintätaajuus. Lisäksi voidaan mitata elimistön sisä- ja ulkolämpötilaa, hikoilua, verenpainetta, lihassähkötointaa ja biokemiallisia muutoksia, joista käytetyin on veren maitohappopitoisuuden määrittäminen. Ruumiillista työtä tekevältä voidaan myös kysyä koettuja kuormituksia RPE-asteikolla lämpötuntemuksista ja –viihtyvyydestä, vireystilasta ja kiireen kokemisesta. (Louhevaara, Ketola & Lusa-Moser 1995, 148-153.)

Stressiä syntyy kun ympäristön odotukset ovat ristiriidassa työntekijän kykyihin nähden. Myös työntekijällä voi olla odotuksia kohdistuen työssä kehittymiseen, itsenäisyyteen ja sosiaalisuuteen. Työ itsessään voi vastata näihin odotuksiin vaihtelevasti. Ristiriita tai tasapaino edellä mainituissa asioissa voi laukaista positiivisen tai negatiivisen kehityssuunnan työssä viihtyvyyteen ja oman työpersoonan hyvinvointiin. Henkinen kuormitus työssä syntyy ihmisen ja hänen

työnsä välisestä kitkasta, yhteistyövaikeuksista tai koko organisaation toimintatavoista. Työtilanteen vaatimukset voivat olla liian suuret tai liian pienet niin määrällisesti kuin laadullisesti. Työn psyykkinen kuormitustekijä -käsite viittaa työn ominaisuuksiin, jotka kuormittavat tai rasittavat työntekijää ja jotka saattavat olla haitallisia terveydelle ja/tai vaikeuttaa työn suorittamista. (Elo 1995, 194-198.)

2.4 Työhyvinvoinnin parantaminen

Työskentelyn mielekkyyteen vaikuttavat monet tekijät. Työntekijöillä pitää olla mahdollisuus vaikuttaa ja ohjata itse omaa työtään, sen määrää ja panostusta. On myös tärkeää havaita itse työnsä tulokset. Nykyisin työntekijät ovatkin oman alansa osaajia. He ymmärtävät työnsä sisällön paremmin kuin työnantajansa, joten on selvää, että he haluavat myös ottaa vastuuta työstään. (Ojala & Ojala 1990, 58-59.)

Johtajalta vaaditaan paljon ja johtajan rooli on merkittävä työyhteisön hyvinvointia tarkasteltaessa. Johtaja näyttää alaisilleen sosiaalisen käyttäytymisen mallia työyhteisössä, joten on tärkeää, ettei johtaja liittoudu alaistensa kanssa. On olemassa erilaisia johtamistyyliä, ja jos jokin tyyli ei työyhteisössä toimi, tulisi johtajan uskaltautua muuttamaan tyyliään. Mikäli johtamisen tapa ei kehity ja työyhteisö ei voi hyvin, on mahdollista myös jakaa johtajuutta eri henkilöiden kesken. Asiajohtaminen ja ihmisten johtaminen ovat kaksi eri asiaa. Hyvän johtajan on osattava johtaa näitä molempia osa-alueita. Jo hän ei siihen kykene, voi johtajuuden jakaa toiselle henkilölle, jolloin toinen johtaa asioita ja toinen ihmisiä. (Heiske 2001, 175-179.)

Henkisen kuormituksen ja stressin ehkäisyssä henkilöstön koulutus on nykyisin merkittävässä asemassa. (Kauppinen ym. 2007, 98-99). Yleisesti työntekijöiden toiveissa on ymmärtää työnsä merkitys ja tavoitteellisuus sekä tietää yrityksen ja työympäristön tapahtumista. Täten työpaikan sisäisen tiedotuksen, koulutuksen ja palautteenannon toimivuus nostaa työilmapiiriä huomattavasti. (Ojala & Ojala 1990, 59.)

Työnteon mielekkyyttä lisää, jos ihmisille tarjotaan heidän taitojensa ja kykyjensä mukaista työtä. Työssä jaksamista voitaisiin parantaa lisäämällä työpaikoille yksilöllistä joustoa. Myös työntekijöiden fyysisen kunnon ylläpitämistä ja kehittämistä tulisi kannustaa ja tukea. (Brunila 1990, 90-95.)

2.4.1 Työajat

Työssä viihtymiseen ja sitä kautta työssä jaksamiseen vaikuttaa olennaisesti se, että työntekijä kokee työaikamuodot itselleen sopiviksi. Työaikakysymykset ovat olleet jo pitkään keskeisiä asioita puhuttaessa työssä viihtymisestä. Erityisesti aloilla, joihin kuuluu päivystysvuoroja sekä varallaoloja, työaikojen tuomia rasituksia on pystyttävä helpottamaan. (Toropainen 1990, 121.)

Vuorotyöhön sopeutuminen on yksilöllistä ja yksilölliset erot ovat suuria. Nämä erot liittyvät muun muassa ikääntymiseen. Elimistön vuorokausirytmien sopeutuminen vuorotyöhön tapahtuu useimmilla viiveellä. Vuorotyö ja poikkeavat työajat asettavat erityisvaatimuksia myös työterveyshuollolle. (Härmä 2003, 104.)

Epäsäännölliset työajat sekä vuoro- ja yötyö tuovat lisäkuormitusta työntekijälle sekä lisäävät tapaturmariskiä. Erityisesti yötyötä sisältävä vuorotyö voi olla terveydelle haitallista, sillä valvominen aiheuttaa väsymystä, vireystilan ja suorituskyvyn laskua sekä lisää sairastumisriskiä. (Ilmarinen ym. 2009, 30-31.)

2.4.2 Kriisitilanteet

Kriisin sanotaan olevan väliaikainen epäjärjestyksen ja hämmennyksen tila. Se voi olla uhka, mahdollisuus, ratkaiseva käänne, äkillinen muutos tai kohtalokas häiriö. Työyhteisön toiminnan on oltava nopeaa ja välitöntä, jotta kriisitilanne saadaan hoidettua. Työyhteisön kriisitilanteet liittyvät usein esimerkiksi lomautuksiin, irtisanomisiin, fuusioihin, konkursseihin, uusiin johtamiskäytänteisiin tai yleisesti jatkuvaan muutostilaan. (Saarelma-Thiel 1995, 421-437.)

Voimakkaissa muutostilanteissa työnantaja järjestää usein työntekijöille näiden tarpeen mukaan joko organisaation sisäistä tai ulkoista tukea. Organisaation sisäinen tuki voi olla tiedollista, osallistuvaa, taloudellista sekä psyykkis-emotionaalista. Organisaation ulkopuolisen tuen antajatahoja ovat esimerkiksi sosiaalitoimistot, A-klinikat, terveyskeskukset, mielenterveystoimistot sekä seurakunnat. (Saarelma-Thiel 1995, 436.)

Suojelu- ja pelastustehtävissä toimivan työntekijän psyykkistä kuormittumista aiheuttavat lisäksi yllättävät ja vaaralliset työtilanteet sekä toimiminen auttajana. Oman turvallisuutensa lisäksi työntekijä on vastuussa mahdollisesta työparistaan sekä muista osallisena olevista. Lisäksi ihmishenkekuormitus, hälytysvalmius sekä vuoro- ja yötyö lisäävät psyykkistä kuormitusta. Psyykkisesti kuormittavaa suojelu- ja pelastustehtävissä toimivalle ovat myös toistuvat trau-

maattiset tilanteet. Vaikeiden asioiden käsitteleminen on tärkeää, sillä on mahdollista, että käsittelemättömät tunnekuormituskasaumat alkavat työvuosien saatossa heikentää työsuoritusta. (Ilmarinen ym. 2009, 32.)

Ulkoisesti tavallisilta näyttävät työtilanteet voivat kuormittaa merkittävästi työntekijää sekä vaikuttaa hänen toimintakykyynsä, riippuen tämän elämänhistoriasta sekä –tilanteesta. Työntekijän oma tulkinta tapahtuneesta onkin kaikkein tärkein mittari tilanteen vakavuuden arvioinnissa. (Ilmarinen ym.2009, 32.)

2.4.3 Henkilöstöliikunta

Työpaikkoja pidetään hyvinä ympäristöinä edistämään erityisesti vähän liikkuvien liikuntaharrastuksia, sillä ne tarjoavat valmiit viestintä- ja tukiverkostot sekä käyttäytymismallit. Työpaikkaliikunnalla voidaan vaikuttaa yksilön lisäksi myös ympäristöön ja organisaatioon. Työpaikan sosiaalista ympäristöä on helppo käyttää hyväksi liikuntaan osallistumisessa, sitoutumisessa sekä käyttäytymismuutoksen säilyttämisessä. Työpaikalla aloitettu liikuntaharrastus voi levitä työntekijän perheeseen sekä työpaikan ulkopuoliseen ympäristöön. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 257.)

Sanotaan, että mikään työ ei korvaa liikuntaa ja toisaalta taas jokainen työ tarvitsee tuekseen hyvin suunniteltua liikuntaa. Suurin syy varhaiseläkkeelle siirtymiselle ovat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Pelkällä työnteolla ihminen ei pysty ylläpitämään fyysistä toimintakykyään, joten lisäksi tarvittaisiin ainakin työn ohessa työtä järkevästi tauottavaa ja työtehoa parantavaa työpaikkakohtaista liikuntaa sekä vapaa-aikana tapahtuvaa säännöllistä kuntoliikuntaa. (Hiltunen 2001, 137-138.)

Monet fyysiset ammatit kuormittavat suurestikin elimistöä. mutta ne kestävät päivittäin liian pitkään, sisältävät paljon staattisia työvaiheita ja jatkuvia huonoja työasentoja. Siksi erityisesti fyysistä työtä tekevät tarvitsevat säännöllistä ja hyvin suunniteltua liikuntaa sekä työn ohessa että vapaa-aikana pysyäkseen terveisinä ja työkykyisinä sekä täyttääkseen työnsä vaatimukset. (Hiltunen 2001, 138-139.)

3 Elintavat

Elintapoihin luetaan kuuluvaksi erityisesti alkoholin käyttö, tupakointi sekä ruokailutottumukset. Lisäksi elintapoihin luetaan liikunnan harrastaminen sekä ylipaino. (Helakorpi ym. 2006, 12-13.)

Ihminen voi vaikuttaa valtaosaan elintavoistaan. Levon määrä, nautintoaineiden käyttö sekä ravinnon laatu ovat asioita, joihin jokainen voi vaikuttaa ja joilla on suuri merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7.)

3.1 Lepo

Ihminen nukkuu kolmasosan elämästään, sillä aivot tarvitsevat lepoa. Unella on kaksi päätehtävää: unen aikana aivot palautuvat valvomisen aiheuttamasta väsymyksestä ja mieli palautuu psyykkisten ja sosiaalisten tapahtumien aiheuttamasta stressistä. (Härmä 1995, 52.) Aivot elpyvät, kun aivosolujen energiavarastot täydentyvät ja kasvuhormonia erittyy. Aivojen palautumiskyky unessa sekä toimintakyky valvetilassa ovat yhteydessä toisiinsa. Tämä tarkoittaa, että riittämätön unen määrä heikentää kognitiivisia toimintoja valveilla ollessa. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252.)

Aivoille tärkeimmät univaiheet ovat syvän unen vaihe sekä uniennäkemisen vaihe. Unien näkeminen tukee muistitoimintoja ja oppimista sekä mielenterveyttä. Alkuyön syvän unen vaiheessa opitaan edellisen vuorokauden tiedot ja loppuyön REM-univaiheessa, eli uniennäkemisvaiheessa motoriset taidot. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252; Rehunen 1997, 193.)

Ihmisen vireystila vaihtelee luonnostaan vuorokauden aikojen mukaan. Luonnollinen vireystaso on matalimmillaan kaksi kertaa vuorokaudessa: yöllä klo 1-5 sekä päivällä klo 13-17. Yleiseen vireystilaan sekä unen laatuun vaikuttaa myös kohtuullinen liikunnan harrastaminen. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 247; Rehunen 1997, 193.)

Lähes kaikki ihmisen elintoiminnot noudattavat säännöllistä vuorokausirytmää. Tätä säätelee elimistön biologinen kello, joka välittää keskushermostoon signaaleja ympäristön valopimeärytmistä sekä ajasta. Valo, valon puute sekä päivittäinen fyysinen aktiivisuus ovat tärkeässä asemassa vuorokausirytmien tahdistamisessa. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 251-252.)

Vuorotyö vaikuttaa uneen periaatteessa samalla tavoin kuin aikaero. Elimistön vuorokausirytmien eivät käytännössä pysty sopeutumaan vuorotyöhön vaan ne pyrkivät sopeutumaan peräkkäisiin yövuoroihin vaiheviiveellä. Ympäristön ennallaan pysyvä valo-pimeärytmi sekä ympäristön muut tekijät estävät tahdistumista ja peräkkäisten yövuorojen aikana elimistön vuorokausirytmien viivästyy usein. Näin elimistön sisäinen vuorokausirytmien muuttuu vähän ja vaikuttaa uni-valvetilaan sekä aiheuttaa sen häiriöitä. (Härmä 2003, 104-105; Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252-253.)

3.2 Päähteet

Alkoholi kuuluu keskushermostoon usealla tavalla vaikuttaviin ja sitä lamaannuttaviin aineisiin. Alkoholi vaikuttaa välittömästi elimistöön humalatilana ja sammumisena. Pitkäaikainen runsas käyttö saa aikaan erilaisia muutoksia aivoissa ja muualla elimistössä. (Holopainen 2009.)

Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava päihde. Se luokitellaan keskivahvaa riippuvuutta aiheuttavaksi aineeksi, joka voi aiheuttaa voimakasta fyysistä sekä psyykkistä riippuvuutta sekä vieroitusoireita. (A-klinikkasäätiö 2010.)

Alkoholituotteet valmistetaan joko käyttämällä tai tislaamalla erilaisista luonnontuotteista, kuten viljasta tai hedelmistä. Pieni määrä alkoholia vaikuttaa yksilöön piristäen, kohottaen mielialaa sekä poistaen estoja. Samanaikaisesti se kuitenkin aiheuttaa pahoinvointia, kömpelyyttä, reagoitakyvyn alentumista sekä onnettomuusalttiutta. (A-klinikkasäätiö 2010.)

Alkoholin eli etanolin käyttö on ollut Suomessa jatkuvassa kasvussa. Alkoholia syntyy hiivan käyttäessä sokeria. Alkoholi sisältää runsaasti energiaa ja se imeytyy verenkiertoon erittäin nopeasti. Alkoholi palaa maksassa, jonka energiantuotannossa se syrjäyttää muut energianlähteet. Näin alkoholin tuottamaa energiaa ei voida käyttää hyväksi lihaksissa. Alkoholi sisältämä energia on tyhjää energiaa eli se ei sisällä tärkeitä suojaravintoaineita. Ravitsemussuositusten mukaan alkoholin osuus päivittäisestä kokonaisenergiansaannista tulisi olla alle 5 %. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 71; Rehunen 1997, 142.)

Tupakkatuotteita käytetään Suomessa pääosin joko polttamalla tai nuuskaamalla. Tupakkatuotteet valmistetaan tupakkakasvista, ja ne sisältävät useita tuhansia eri kemikaaleja sekä kymmeniä syöpää aiheuttavia kemikaaleja eli karsinogeneenejä. Tupakkatuotteiden sisältämistä haitallisista ainesosista tunnetuimmat ovat terva, hiilimonoksidi eli häkä sekä nikotiini. (Huovinen 2004, 12-20; Tupakkaverkko.)

Tupakan yleisin käyttömuoto ovat savukkeet. Savukkeisiin lisätään niiden valmistusvaiheessa useita eri lisäaineita tiettyjen ominaisuuksien saavuttamiseksi. Esimerkiksi ammoniakki tehostaa nikotiinin imeytymistä ja mentoli helpottaa savun hengittämistä. (Tupakkaverkko.) Tupakkatuotteet, ja erityisesti niiden sisältämä nikotiini aiheuttaa sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta. Nikotiini kulkeutuu savun mukana keuhkoihin, imeytyy siellä verenkiertoon ja aiheuttaa kemiallista riippuvuutta. (Huovinen 2004, 28-29.)

Passiivinen tupakointi eli tupakan savussa tupakoimatta oleilu altistaa samoille terveysriskeille kuin varsinainen tupakointi. Tämä johtuu siitä, että passiiviselle tupakoinnille altistuvat joutuvat hengittämään samoja myrkyllisiä kemikaaleja kuin tupakoivat. (Huovinen 2004, 32-33.)

Suomessa ja muissa EU-maissa, lukuun ottamatta Ruotsia, nuuskan maahantuonti ja myynti on kielletty. Tätä kieltoa kuitenkin rikotaan ja nuuskan käyttö on yleistynyt Suomessa, sillä nuuskan saaminen Ruotsin puolelta ja laivalta on helppoa. (Huovinen 2004, 23-24.)

Nuuskan käyttö on eräs keino käyttää tupakkaa. Nuuskan sisältämä nikotiinimäärä on jopa 20-kertainen savukkeisiin nähden ja nuuska sisältää huomattavan määrän erilaisia raskasmetalleja. Nuuskan eri ainesosat imeytyvät suoraan verenkiertoon, sillä tupakka-aine on kosketuksissa suun limakalvon kanssa. Näin muun muassa nikotiini pääsee nopeasti verenkiertoon ja on terveydelle vaarallista. Lisäksi koska nuuskaa pidetään suussa savuketta kauemmin, nuuskan käyttäjän veren nikotiinipitoisuus pysyy pitempään korkealla. (Huovinen 2004, 25; Rehunen 1997, 147; Tupakkaverkko.)

3.3 Ravinto

Meron (2004, 145) mukaan elimistön rakenteen ja toiminnan sekä nautitun ravinnon välillä on selkeä yhteys. Kylliäisen ja Lintusen (2002) mukaan ihmisen on saatava ruoastaan noin 50 erilaista, välttämätöntä ravintoainetta. Ravinnon tärkeimpänä tehtävänä pidetään energian tuottamista. Energiaa elimistö tarvitsee ruumiinlämmön tasaisena pitämiseen, lihastyöhön ja sydämen pumppaukseen, ruoan sulatukseen sekä verenkierron toimintoihin. Muita ravinnon tehtäviä ovat uusien kudosten muodostuminen, vanhojen uusiutuminen sekä elintoimintojen säätely. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 10.) Suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukaan päivittäisestä energiansaannista hiilihydraattien osuuden pitäisi olla 50-60 %, proteiinien osuuden 10-20 % ja rasvojen osuuden 25-35 %. (Iländer & Pethman 2006b, 13-14.)

Ravintoaineet jaetaan energiaravintoaineisiin sekä suojaravintoaineisiin. Nimensä mukaan energiaravintoaineet tuottavat energiaa ja toimivat energiavarastona. Suojaravintoaineiden tehtävänä on suojata ja uudistaa kudoksia. Energiaravintoaineiksi luetaan hiilihydraatit, rasvat sekä proteiinit, jotka kuuluvat myös suojaravintoaineisiin vitamiinien, kivennäisaineiden sekä veden lisäksi. (Hiltunen 2001, 164.)

Hiilihydraatit muodostavat ihmisen ravinnon perustan. Kaikki hiilihydraatit muuttuvat aineenvaihdunnan vaiheiden kautta glukoosiksi eli verensokeriksi. Hiilihydraattien tehtävänä on energian tuoton lisäksi säästää proteiineja niiden tärkeämpiin tehtäviin sekä toimia mukana rasvojen aineenvaihdunnassa. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 20-25.) Hiilihydraatit ovat elimistön tärkein energian lähde ja ne jaetaan niiden rakenteen perusteella monosakkarideihin, disakkarideihin sekä polysakkarideihin (Mero 2004, 155-156). Mono- ja disakkarideja kutsutaan sokeiksi ja niille kaikille yhteistä on makeus. Polysakkarideja ovat tärkkelys, kuitu sekä lihaksiin ja maksaan varastoitunut glykogeeni. (Ilander & Marniemi 2006a, 61; Kylliäinen & Lintunen 2002, 19.)

Proteiinit koostuvat tavallisesti 20 erilaisesta aminohaposta, jotka jaetaan välttämättömiin ja ei-välttämättömiin aminohappoihin. Välttämättömiä aminohappoja on saatava päivittäin ruuasta, koska elimistö ei pysty niitä itse valmistamaan, toisin kuin ei-välttämättömiä. Proteiinien tehtävänä elimistössä on energian tuoton lisäksi osallistua mm. lihasten, hormonien, entsyymien sekä hermoston rakentumiseen eli proteiinisynteesiin. (Ilander 2006b, 79; Mero 2004, 147-152.)

Rasvat muodostuvat rasvahapoista, jotka jaetaan niiden rakenteen mukaan tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin sekä monityyydyttymättömiin rasvahappoihin. Tyydyttyneitä rasvahappoja saadaan pääosin eläinkunnan tuotteista, kun taas kerta- ja monityyydyttymättömiä esimerkiksi kasvikunnan tuotteista. Rasvojen ensisijaisena tehtävänä on toimia elimistön energiavarastona sekä energian lähteenä. Lisäksi niitä tarvitaan rasvaliukoisten vitamiinien kuljettamiseen sekä joidenkin hormonien muodostamiseen. (Ilander & Marniemi 2006b, 93-98; Mero 2004, 161-163.)

Vitamiinit ovat elimistölle välttämättömiä aineita, joita se ei itse pysty tuottamaan tarpeeksi. Vitamiineilla on tärkeä rooli erilaisissa aineenvaihdunnallisissa reaktioissa. Ne jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin, joista vesiliukoisia tulee saada ravinnosta päivittäin. Rasvaliukoiset varastoituvat elimistön rasvoihin, joten niiden saanti päivittäin ei ole välttämätöntä. Vesiliukoisia vitamiineja

ovat B- ja C-vitamiinit, rasvaliukoisia A-, D-, E-, ja K-vitamiinit. Kaikkia vitamiineja voidaan saada monipuolisesta ruokavaliosta. (Ilander 2006a, 114; Mero 2004, 166-169.)

Kivennäisaineet ovat alkuaineita, joista tietyt ovat ihmiselle elintärkeitä. Näitä ovat esimerkiksi rauta, kupari, kalsium, kalium ja natrium. Kivennäisaineet luokitellaan niiden päivittäisen tarpeen mukaan hivenaineisiin, joita tarvitaan alle 100mg ja makrokivennäisaineisiin, joita on saatava yli 100mg. (Ilander 2006a, 115; Mero 2004, 171.)

Vesi muodostaa suuren osan kehon painosta, ja se on elintärkeä ravinne, joka toimii eri reaktioiden ja kuljetusten väliaineena. Veden päivittäinen tarve aikuisella ihmisellä on 2,5-5 litraa. (Ilander & Pethman 2006a, 33; Mero 2004, 173-174.)

3.4 Elintapojen vaikutus hyvinvointiin

Ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät. Näitä ovat mm. sopivasti valittu ravinto, liikunta, työn ja levon tasapaino, nautintoaineiden käyttö sekä ihmissuhteet. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7.)

Uni on anabolinen tila, joka tukee terveyttä mm. edistämällä paranemista. Lihasten kannalta uni on rentouttava tila. Univaje saa aikaan epäedullisia muutoksia elimistön rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa, autonomisen hermoston tasapainossa sekä hormonitoiminnassa. Liian vähäinen uni lisääkin ylipainon vaaraa sekä riskiä sairastua elintapasairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252.) Uni on välttämätöntä työstä palautumiseen sekä työkyvyn ja terveyden säilymiseen (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 247).

Unen tarve on yksilöllistä ja se yleensä vähenee yksilön vanhetessa. Nukkumiseen käytetyn ajan pituus ei välttämättä kerro suoraan unen tarpeesta, vaan on ennemminkin tottumus. Totuttua lyhyempi unen määrä jo muutaman yön aikana huonontaa merkittävästi suorituskykyä, laskee mielialaa sekä pitkään jatkuneena voi altistaa erilaisille psyykkisille häiriöille. (Rehunen 1997, 194-195.)

Myös ravinto on tärkeä osa hyvinvointia. Tukeakseen ihmisen hyvinvointia ravinnon pitää olla oikealla tavalla valittua. Sopivalla tavalla valittu ravinto on perusta koko ihmisen fyysiselle suorituskyvylle. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7; Mero 2004, 145.) Jokainen ihminen on oma yksilönsä, mutta tietyt ruokailutottumukset vaikuttavat terveyteen samalla tavoin. Liian runsas

energiansaanti sekä runsas rasvan, suolan ja sokerin saanti altistavat suomalaisia erilaisille elintapasairauksille, kuten liikalihavuudelle, sydän- ja verisuonitaudeille sekä eri syöville. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7.)

Terveellisen ruokavalion peruseriaatteita ovat monipuolisuus ja kohtuullisuus, ravintoainetiheys sekä rytmitys. Tällainen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljavalmisteita sekä perunaa. Nautitut maitotalous- ja lihatuotteet ovat vähärasvaisia tai kokonaan rasvattomia. Lisäksi terveelliseen ruokavalioon kuuluvat kala, kananmuna, sekä kasviraivoja sisältävät rasvavalmisteet, pähkinät ja siemenet. (Hiltunen 2001, 162-167; Ilander & Pethman 2006a, 20-24.)

Alkoholin kohtuullisen käytön, esimerkiksi pieni lasi punaviiniä päivässä, on tutkittu olevan kokonaan siitä kieltäytymistä hyödyllisempää terveydelle (Ilander & Pethman 2006a, 32).

Kuitenkin jo lievä humala- tai krapulatilat heikentää ihmisen keskittymiskykyä sekä kehonhallintaa. Lisäksi krapulassa sydämen rytmihäiriö- ja äkkikuolemariski kasvaa.

Alkoholinkäyttö ja sen jälkeinen krapula hidastavat jonkin verran elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa liikuttaessa. (Fogelholm & Uusitupa 1999, 74-75.)

Runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa yksittäisten tärkeiden ravintoaineiden puutteita, lihomista sekä kohonnutta verenpainetta. Liika alkoholinkäyttö vaikuttaa vahingollisesti ensimmäiseksi aivoihin, hermostoon ja psyykkeeseen sekä vatsaan. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 71-72.)

Lisäksi runsas alkoholin käyttö heikentää elimistön vastustuskykyä, vaurioittaa maksaa, haimaa sekä vatsan limakalvoa ja voi pitkään jatkuneena johtaa eriasteisiin aivovaurioihin ja heikentää älyllistä suorituskkyä (Rehunen 1997, 142-143).

Tupakka on vakava terveysriski ja vaikuttaa heikentäen hyvinvointia. Tupakoinnin on todettu aiheuttavan nikotiiniriippuvuuden lisäksi erityisesti syöpää sekä sydän- ja verisuonitauteja. Lisäksi tupakointi heikentää fyysistä suorituskkyä heikentämällä hapen kulkeutumista kudoksiin, ärsyttää hengitysteiden limakalvoja ja aiheuttaa tulehduksia sekä yskää, hengästymistä ja limaneritystä. (Huovinen 2004, 28-29; Rehunen 1997, 145.)

Nuuskan käyttö on terveydelle ja hyvinvoinnille haitallista. Tupakoinnin tavoin se aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta. Nikotiinin imeytyminen verenkiertoon nostaa sydämen sykettä ja kohottaa verenpainetta. Lisäksi nuuskan käyttö aiheuttaa limakalvovaurioita sekä kasvattaa eri syöpien riskiä. (Huovinen 2004, 23-25; Rehunen 1997, 147.)

4 Stressi

Stressi määritellään ihmisen ylimenotilaksi, joka alkaa yleensä psyykkisinä oireina, mutta pitkään jatkuneena tilana se aiheuttaa monia fyysisiä muutoksia elimistössä. Näitä muutoksia ovat muun muassa lisääntynyt hapentarve, sydämen syketaajuuden kiihtyminen, kasvanut lihasjännitys, hikoilu, verenpaineen kohoaminen ja adrenaliinin tuotannon lisääntyminen. (Markham 1998, 14.) Stressiksi kutsutaan yksilön ja ympäristön välistä suhdetta, jonka vaikutus on merkittävä yksilön hyvinvoinnille ja voimavarojen riittävyydelle (Elo 1995, 194). Stressin laukeamiseen vaikuttavat niin negatiiviset kuin positiivisetkin tapahtumat elämässä. Mikä tahansa suuria tunteita aiheuttava muutos voi laukaista stressin. Ihmisen sopeutumisen kannalta ratkaisevaa on muutokseen laajuus ja miten ihminen ratkaisee uuteen tilanteeseen sopeutumisen. (Nummelin 2008, 78.)

Stressi on yksilön luonnollinen reaktio tilanteeseen, joka ei ole enää hallinnassa. Stressi on osa elämää ja sopivassa määrin saatuna se antaa lisää voimaa ja energiaa. Kun stressin taso menee yli voimavarojen, aiheuttaa se psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia. Jonkin verran stressiä on hyväksittä, mutta tasapainotila pitkällä aikavälillä on kuitenkin tärkeää. (HUS internet 2006; Lindholm & Govkel 2000, 2259.)

4.1 Stressin aiheuttajat

Stressiä aiheuttaa yksilön suorituskyvyn ja ulkopuolisten vaatimusten epätasapainoinen suhde sekä yksilön omien odotusten ja niiden toteuttamismahdollisuuksien ristiriita (Elo 1995, 194). Stressin voi laukaista mikä tahansa tekijä, joka kiihdyttää ihmistä. Eli stressitila on kiihtymistila, joka alkaa psykologisella kuormittumisesta ja johtaa koko elimistön kiihtymiseen. Nämä tekijät voivat olla positiivisia tai negatiivisia, kuten avioero, konkurssi tai vaikkapa rakastuminen tai lapsen saaminen. Nämä ovat aikoja, jolloin elämän suunta muuttuu radikaalisti. (HUS internet 2006.)

Nykyajan työ- ja arkielämä vaatii ihmiseltä paljon. Työtehtävät ovat haasteellisia ja vaativat jatkuvaa kouluttautumista ja erinomaisia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Työ muuttuu nopeasti ja lisäksi pätkätöiden yleisyys tuo lisänä epävarmuutta työmarkkinoille. Kiire, tehokkuus ja henkisesti raskas työympäristö asettavat kohtuuttomia vaatimuksia monitahoiselle ihmiselle, jonka elämän pitäisi kuitenkin olla muutakin kuin vain työtä. Ihmisestä on kuitenkin ajan kuluessa jalostettu tekijä, jonka työstä ei ikinä tule valmista. (Nummelin 2008, 15.)

Tehokkuuteen pyrkivät nykyihmiset eivät välttämättä osaa tunnista hälytysmerkkejä itsessään elämän kiireiden keskellä. Jatkuva ylikuormitus johtaa helposti elinten toimintahäiriöihin ja eri sairauksien puhkeamiseen. (HUS internet 2006; Lindholm & Govkel 2000, 2259.) Monen työntekijän mielestä työnteko on henkisesti raskasta ja heidän on vaikea nähdä oman panoksensa arvo kokonaisuudessa. Vuonna 2007 toteutetun työolobarometrin mukaan yli puolet suomalaisista työntekijöistä kokee työnsä henkisesti raskaana. Myös työpaikkakiusaaminen on Suomessa kansainvälisen mittapuun mukaan runsasta. (Nummelin 2008, 15.)

4.2 Stressin fyysiset ja psyykkiset oireet

Uupumus ja stressi voivat pahimmassa tapauksessa muuttaa ihmisen luonteen todella apaattiseksi ja saamattomaksi. Itseinho on suuri ja pienetkin ponnistukset elämässä tuntuvat vievän voimat. (Langinvainio 1996, 129-133.)

Liikastressin fyysisiksi oireiksi luetaan muun muassa erilaiset unihäiriöt, seksuaaliset ongelmat, ruoansulatushäiriöt, nautintoaineiden lisääntynyt kulutus, erilaiset säryt, sydämen rytmihäiriöt sekä erilaiset levottomat tavat, jotka eivät kuulu henkilön tasapainoiseen tilaan. (Langinvainio 1996, 130; Markham 1998, 14-15.)

Fyysisten oireiden lisäksi psyykkisiä ja emotionaalisia ongelmia alkaa esiintyä sellaisen pitkäaikaisen stressin ja kuormituksen jälkeen, mistä ei tavanomaisella levolla palaudu. Oireita ovat esimerkiksi muistihäiriöt, vihamieliset tunteet, oma riittämättömyyden tunne ja toivoton suhtautuminen tulevaan. Lopulta ihminen ei enää jaksa huolehtia itsestään ja voi vetäytyä kaikesta sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Langinvainio 1996; Markham 1998, 15-16.)

Työstressi ja ihmissuhdeongelmat voivat tulla suureksi haitaksi ihmisen elämään, mikäli työn paineet eivät hellitä. Työssä ylikuormittunut ihminen voi uupua todella pahasti ja saada rajuja masennusoireita. Tällöin on työkyvyn heikkeneminen varmaa ja muutenkin yleinen jaksaminen on vaikeaa. (Nummelin 2008, 15.)

Pitkäaikaisen työstressin on todettu muuttavan ihmisen minäkuvaa ja ammatillista itsetuntoa. Psyykkiset rasitusoireet haittaavat erityisesti tehtävissä, joissa vaaditaan luovuutta, keskittymiskykyä, muistamista, uuden tiedon omaksumista, nopeaa päätöksentekoa ja sosiaalisia taitoja. Stressin oireet on tärkeä huomata ajoissa, jotta elimistön tasapaino saataisiin ennalleen ja haitalliset työkykyyn liittyvät muutokset eivät jäisi päälle. Näin ihmisestä saataisiin vielä työkykyinen. Paha työuupuminen johtaa pitkiin sairauslomiin tai ennenaikaiseen eläköitymiseen. Stres-

sin kokemukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä ja henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen sidoksissa olevia tunteita. (Nummelin 2008, 75; Paasivaara 2009, 18.)

4.3 Stressin ehkäisy ja hoito

Stressin hallinta on tärkeä elämäntaito, niin arkitoimissa kuin työelämässä sekä yksilö- että organisaatiotasolla. Vuorovaikutusta työn ja ihmisen välillä on kehitettävä, jotta työntekijä tuntisi hallitsevansa työnsä. Kun tämä vuorovaikutus on kunnossa, syntyy työpaikalla hyvinvointia ja työntekijät jaksavat yleisesti paremmin. (Nummelin 2008, 16.)

Stressiä voidaan ehkäistä useilla arkisilla keinoilla, kuten säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio, riittävä levon määrä, mielekkäät harrastukset sekä ihmissuhteiden vaaliminen. Jos työelämä tuntuu liian raskaalta, työpaikalla olisi hyvä voida keskustella oman työn määrästä ja sen rajaamisesta. Valitettavasti kaikilla työpaikoilla tämä ei onnistu. (HUS internet 2006.)

Stressin hoidossa olennaista on muutoksen teko elämässä. Jotta stressistä ei tulisi toistuva piina, on yksilön pystyttävä ottamaan elämänsä ohjat omiin käsiinsä. Yksilön on päästävä normaaliin elämänrytmiin, johon kuuluvat lomat ja vapaa-aika. (HUS internet 2006.)

Monesti työstressiä kokevat tarvitsevat sairausloman toipuakseen. Myös psykologin tuki voi olla tarpeen toipumisen varmistamiseksi, sillä yleensä masennus on osana vakavaan loppuunpalamiseen. (HUS internet 2006.)

Stressin hoitoon käytetään myös lääkkeitä. Niillä voi kuitenkin olla myös kielteisiä vaikutuksia. Esimerkiksi bentsodiatsepiini saattaa edesauttaa elimistön joutumista hälytystilaan yöllisen hypoksemian vuoksi. Toisinaan käytetään lääkkeitä, jotka vaikuttavat stressin keskushermostason biokemialliseen säätelyyn. (Lindholm & Govkel 2000, 2264.)

On olemassa myös haitallisia stressinhallintakeinoja, kuten liiallinen alkoholinkäyttö ja tupakointi. (Lindholm & Govkel 2000, 2264). Alkoholi saattaa aluksi lievittää elämän paineita. Tämän vuoksi mieltä painavat asiat saattavat lisätä alkoholin käyttöä. Jatkuvassa käytössä alkoholi kuitenkin aiheuttaa sosiaalisia haittoja, jotka synnyttävät uusia ristiriitoja ja pahentavat stressiä. (Alko.)

Stressiä hoidettaessa on kuitenkin huomioitava ihmisen yksilöllisyys. Liikunta on monelle erittäin tehokas ehkäisy- tai hoitokeino. Osalle taas sopii paremmin muut hoidot kuten rentoutus tai lääkitys. (Lindholm & Govkel 2000, 2264.)

Ennen lopullista romahdusta stressaantunut työntekijä tarvitsisi toisten ihmisten antamaa apua. Jos ihmiset olisivat riittävän lähellä toisiaan ja herkkiä toistensa tunteille, voitaisiin burnouttiin johtava ankara prosessi keskeyttää. (Langinvainio 1996, 129-133.)

5 Liikunta ja sen vaikutukset

Liikunnaksi kutsutaan hermoston ohjaamaa tahdonalaista lihasten toimintaa. Tällöin lihasten toiminta saa aikaan liikettä ja liikkumista. Tämä sekä vaatii että myös kuluttaa energiaa. (Vuori 2005b, 618.)

Liikuntaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä kutsutaan liikuntakäyttäytymiseksi. Liikunta voidaan jaotella sen pääsijallisen syyn mukaan; työliikunnaksi, harrastusliikunnaksi, muihin harrastuksiin toissijaisena asiana liittyväksi liikunnaksi sekä arki- ja hyötyliikunnaksi. Nämä kaikki vaikuttavat sekä myönteisesti että kielteisesti ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn. (Vuori 2005b, 618-619.)

Liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden puutetta sanotaan fyysiseksi inaktiivisuudeksi. Tällä tarkoitetaan ensisijaisesti nukkumista tai istumista. Fyysinen inaktiivisuus on myös vaaratekijänä lukuisille sairauksille sekä ihmisen toimintakyvyn huononemiselle. (Vuori 2005b, 619.)

5.1 Työikäisten suomalaisten liikuntatottumukset

Runsas kolmannes työikäisistä suomalaisista miehistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, kun tarkastellaan pääasiassa vapaa-ajan liikuntaa. Naisten osuus on hieman suurempi, sillä heidän päivittäiseen elämäänsä sisältyy keskimäärin enemmän fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi naiset harrastavat miehiä enemmän vapaa-ajan liikuntaa. Suomalaisista noin puolet harrastaa liikuntaa säännöllisesti ja viidennes korkeintaan satunnaisesti. Ihmisen terveyden kannalta riittävän liikunnan määrää ei voida kuitenkaan määritellä pelkän vapaa-ajan liikunnan perusteella. Usein on kyse ihmisistä, joilla muu fyysinen aktiivisuus voi olla kokonaisuutena runsasta, vaikka harrastusliikunta olisikin vähäistä. (Vuori 2005b, 618.)

Suomalaiset harrastavat eniten ulkona harrastettavia kestävyysliikunnan muotoja. Muun muassa kävelyä harrastaa keskimäärin noin 2 miljoonaa suomalaista. Väestön terveyden kannalta ajateltaessa hyvää on se, nämä liikuntamuodot ovat edullisia. Harrastamiseen eniten käytettyjä liikuntapaikkoja Suomessa ovat kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilutiet, -polut ja -reitit. Liikuntaa ajateltaessa suomalaisten asenteet ovat erittäin positiivisia ja terveyden kannalta liikuntaa pidetään erittäin tärkeänä. (Vuori 2005b, 618-623.)

Suomalaisten liikunta- ja ulkoilutottumuksia on pyritty selvittämään useissa tutkimuksissa. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet, että tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiseen ovat terveys, kunto, rentoutuminen ja virkistyminen. Muita syitä ovat olleet liikunnan sosiaalisuus sekä toisaalta yksinolo, oman itsensä toteuttaminen, liikunnan tuottamat elämykset ja mahdollisuus oppia uusia taitoja. EU-maihin verrattaessa suomalaiset liikkuvat enemmän yksin ja luonnossa ja saavat siten enemmän sisäistä tyydytystä kuin ulospäin havaittavaa iloa. (Vuori 2005b, 624-625.)

Kansainvälisesti verrattuna suomalainen aikuisväestö harrastaa varsin runsaasti liikuntaa erillisinä harrastuksina sekä osana ulkoiluna toteutuvia harrastuksia. Suomalaisilla harrastetun liikunnan painopiste on etenkin ulkona tapahtuvissa liikunnan muodoissa. Näihin liikuntamuotoihin ja -tapoihin sisältyvät vaarat ja haitat ovat pieniä ja ne ovat terveyden kannalta varsin edullisia. Suomessa aikuisväestön harrastusliikunta on viime vuosina ennemminkin lisääntynyt kuin vähentynyt. (Vuori 2005b, 626.)

5.2 Fyysisen kunnon osa-alueet

Fyysinen kunto voidaan määritellä usein eri tavoin. Fyysisen suorituskyvyn osatekijöitä ovat Åstrandin mukaan energian tuottamiseen liittyvät aerobiset ja anaerobisen prosessit, hermo-lihasjärjestelmän toimintaan vaikuttavat voimantuotto ja suoritustekniikka sekä psyykkiset tekijät, motivaatio ja taktiikka. Lähes 70 - vuotta sitten fyysinen kunto määriteltiin etäisyytenä nykyisen olotilan ja kuoleman välillä. Myöhemmissä määritelmissä fyysistä kuntoa on kuvattu yksilön kykynä selviytyä päivittäisistä toiminnoista liiallisesti väsymättä. 2000-luvulla määritelmä sisältämään ne ominaisuudet, joita yksilö tarvitsee selviytyäkseen fyysisistä suorituksista. (Keskinen 2007, 11-12.)

5.3 Liikunnan vaikutukset

Liikunnan terveydelliset vaikutukset perustuvat elintoimintojen ja aineenvaihdunnan muutoksiin. Vaihtelevalla liikunnalla voidaan saada muutoksia kaikkien elinten ja elinjärjestelmien toimintoihin. Liikunnan harrastamisen on osoitettu pienentävän myös riskiä sairastua lukuisiin sairauksiin verrattuna fyysisesti passiivisiin yksilöihin. (Vuori 2005a, 21.)

Liikunnan avulla voidaan pitää yllä ihmiselimestön rakenteellista, toiminnallista sekä metabolista terveyttä. Liikunnan huonona puolena voidaan pitää sitä, että sen vaikutukset eivät varastoidu, vaan liikkumisen tulee toistua säännöllisin väliajoin, jotta toimintakyky tai

rakenteiden lujuus eivät heikkene. Liikunnan vaikutus kohdistuu juuri niihin elimiin ja elinjärjestelmiin, joita kuormitetaan liikunnan aikana. Ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistämisen kannalta liikuntaa voidaan pitää turvallisena ja tehokkaana keinona. (Alen & Rautamaa 2005, 30.)

5.3.1 Tuki- ja liikuntaelimistö

Ihmisen luut, nivelet, ligamentit, jänteet ja lihakset muodostavat tuki- ja liikuntaelimistön. Näiden tehtävänä on mahdollistaa pystyasennossa liikkuminen sekä suojata ja tukea muita elimiä. (Alen & Rautamaa 2005, 34.)

Ihmiskehon runko ja muoto tulee luustosta. Se myös suojelee tärkeitä elimiä kuten aivoja, keuhkoja ja sydäntä. Kasvuiässä kaikki liikunta on hyväksi luiden ja jänteiden lujuudelle sekä motoriikan kehittymiselle. Parhaiten luustoa vahvistavat kuitenkin iskutyypiset kuormitukset ja tämän tyyppinen liikunta lisää luun lujuutta etenkin nuorilla. Ikäihmisillä luuliikunta on erityisen tärkeää osteoporoosin eli luukadon ehkäisemiseksi. (Alen & Rautamaa 2005, 35; Kannus 2005, 297.)

Luurankolihashsten alkuperäinen tehtävä on ollut tahdonalaisen hermoston ohjaaman dynaamisen ja staattisen työn tekeminen. Lihaksien tehtävänä on osittain myös energian varastointi sekä elimistön lämmöntuotto. Terveysten kannalta lihasten tehtävä on kuitenkin laajempi, sillä lihastyöllä ylläpidetään erilaisia puolustusjärjestelmiä esimerkiksi kroonisia rappeutumissairauksia vastaan. Kuormituksen puuttuessa nämä suojamekanismit alkavat ihmiskehossa menettää tehoa. Terveysliikunnan kannalta myös voimaharjoittelu on tärkeää, sillä se on tehokas ja turvallinen tapa ylläpitää terveyttä ja kuntouttaa kroonisissa tuki- ja liikuntaelinsairauksissa sekä sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksissa. (Alen & Rautamaa 2005, 38.)

5.3.2 Sydän- ja verenkiertoelimistö

Sydän on nelionteloinen lihas, jonka tehtävä on pumpata keuhkoissa hapetettua verta veren valtimoiden kautta elimistöön ja samalla saattaa laskimoveri uudelleen hapetettavaksi keuhkoihin. Sydämen toiminnan pysähtyminen jo kymmeneksi sekunniksi aiheuttaa ihmisen tajunnan menettämisen. (Alen & Rautamaa 2005, 39-40.)

Liikunnalla pystytään vaikuttamaan sydämen rakenteeseen ja ominaisuuksiin.

Kestävyystyypin liikunnan edellyttämä volyyymityö suurentaa sydämen kammioiden tilavuutta, joka mahdollistaa sydämen kykyä ylläpitää riittävää verenkiertoa myös kovassa rasituksessa. Hidastunut leposyke on myös merkki sydämen parantuneesta suorituskyvystä. (Alen & Rautamaa 2005, 40.)

Viime vuosina on tutkimustiedon määrä liikunnan vaikutuksista verenkiertoelimistön terveyteen ja valtimosairauksien hoitoon lisääntynyt huomattavasti. Liikunnalla on vaikutusta valtimoiden endoteelin toimintaan. Anti-inflammatorisella endoteelivaikutuksella selittynevät säännöllisen ja kohtuullisesti kuormittavan liikunnan sepelvaltimotaudilta suojaavat vaikutukset. Veren lipideihin ja lipoproteiineihin on myös todettu olevan liikunnalla yksilöstä toiseen laajasti vaihtelevaa myönteistä vaikutusta. Aerobisella liikunnalla on todettu olevan vaikutusta seerumin HDL- ja LDL-kolesteroleihin. HDL-kolesterolin pitoisuudet suurentuvat samalla kun LDL-kolesteroli- ja triglyseridipitoisuus pienenevät. (Alen & Rautamaa 2005, 43.)

5.3.3 Ruuansulatuselimistö

Suu, nielu, ruokatorvi, mahalaukku, ohutsuoli, paksusuoli ja peräsuoli muodostavat ihmiskehon ruuansulatuselimistön. Ruuansulatuselimistön terveys ja toimintakyky ovat oleellisia tekijöitä liikkujan ravinteiden saannin ja häiriöttömän liikkumisen kannalta. Ruokailun ja liikunnan ajoittamisen osalta on otettava huomioon fyysiseen kuormitukseen liittyvät mekaaniset ja verenkiertoon liittyvät tekijät. Mekaanista ärsytystä kohdistuu mahalaukkuun ja suolistoon, jos liikunnan aikana kehon painopiste nousee ja laskee ja liikunta on nopeatempoista tai intensiivistä. Ummetuksen kannalta tästä ärsytyksestä voi olla myös hyötyä. Usein liikuntaa edeltävästä ruokailusta olisikin hyvä olla kulunut vähintään yksi tunti. (Alen & Rautamaa 2005, 53.)

5.3.4 Neuraaliset, endokriiniset ja immunologiset säätelyjärjestelmät

Liikunnan vaikuttavuudesta ihmisen korkeimpiin aivotointoihin kuten kognitioihin tiedetään toistaiseksi vielä vähän. Liikunnan tiedetään tuottavan osalle ihmisistä kuitenkin miellyttäviä tuntemuksia sekä iloa ja virkistystä. Liikunnan suorasta vaikutuksesta kognitioon ei kuitenkaan ole tietoa, mutta looginen oletus on, että iloisen ja virkeän ihmisen kognitiivinen valmius on parempi kuin väsyneen ja tympääntyneen. (Alen & Rautamaa 2005, 49-50.)

Kasvuiässä kehittyvät parhaiten havaintomotoriset valmiudet ja niiden säilyminen edellyttää aktiivista elämäntapaa. Säännöllinen ja aktiivinen sekä monipuolinen liikunta on tehokkain tapa ylläpitää havaintomotorisia toimintavalmiuksia ja fyysistä toimintakykyä. (Alen & Rautamaa 2005, 49-50.)

Liikunta, sen muoto, intensiteetti, frekvenssi sekä kesto vaikuttavat hormonien tuotantoon ja niiden pitoisuuksiin verenkierrossa ja kudostasolla. Kuitenkin hormoneihin ja niiden määrään vaikuttavat itse hormonin ja sen tehtävän elimistössä lisäksi henkilön ikä, sukupuoli, fyysinen kunto, terveydentila ja psykososiaaliset tilannetekijät. (Alen & Rautamaa 2005, 50.)

Immuunijärjestelmän kannalta liikunnalla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Tämä vaikutus riippuu pitkälti liikunnan intensiteetistä, frekvenssistä ja kestosta. Vastustuskykyä ylläpitävää ja vahvistavaa vaikutusta voidaan saada kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla, kun taas jatkuva tai toistuva ylikuormittuminen voi vaikuttaa vastustuskykyä heikentäen. (Alen & Rautamaa 2005, 53.)

6 Poliisi ja pelastaja ammattina

Suojelu- ja pelastustehtävät vaativat työntekijältä tiettyjen fyysisen kunnon vaatimusten lisäksi psyykkisiä ominaisuuksia. Työn fyysisten vaatimusten lisäksi työn psyykkisten vaatimusten huomioiminen on vähintään yhtä tärkeää. Suojelu- ja pelastustehtävissä toimivan työntekijän onkin ennen kaikkea oltava psyykkisesti terve ja tasapainoinen selviytyäkseen työn vaatimuksista. (Ilmarinen ym. 2009, 32.)

6.1 Poliisien työnkuva

Poliisilain (493/1995) 1 §:n mukaan poliisin tehtäviin kuuluvat ensisijaisesti oikeus- ja yhteiskuntajärjestelmän turvaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpito sekä rikosten ennaltaehkäisy, selvitys sekä syyteharkintaan saatto. Toissijaisesti poliisin on tehtävä muut erikseen säädetyt tehtävät sekä annettava apua jokaisella samaan tehtäväpiiriin kuuluvalla. Poliisin tulee tehtävissään toimia asiallisesti, puolueettomasti sekä sovinnollisuutta edistäen. Kuitenkin poliisien työtehtävät ovat paljolti kiinni siitä, missä organisaation osassa nämä työskentelevät. (Poliisilaki 7.4.1995/493; Poliisi 2010; Aapio ym. 2007, 59-65.)

Suomen poliisiorganisaatio on monitahoinen järjestelmä, jonka ylin päätösvalta on sisäasiainministerillä. Poliisitoimintaa ohjaa valtioneuvosto hallitusohjelman tavoitteiden sekä tehtyjen periaatepäätösten avulla. Poliisin organisaatio on kaksipuolainen ja se koostuu poliisihallituksesta sekä sen alaisuudessa toimivista poliisilaitoksesta, valtakunnallisista yksiköistä, Poliisiammattikorkeakoulusta ja Poliisin tekniikkakeskuksesta. Poliisilaitokseen sekä poliisin valtakunnallisiin yksiköihin kuuluvat poliisin ylijohdo, poliisin lääninjohto, paikallispoliisi, keskusrikospoliisi, liikkuva poliisi sekä suojelupoliisi. (Aapio ym. 2007, 50-51; Poliisi 2010.)

Poliisilain (525/2005) 9 e §:n mukaan poliisimiehen, eli päällystään, alipäällystään sekä miehistään kuuluvan virkamiehen tehtävissä toimivan tulee ylläpitää työtehtävissä edellytettyä fyysistä kuntoa. Valtioneuvosto voi lisäksi säätää asetuksia eri työtehtävien vaatiman kunnon tasosta sekä kuntotestien järjestämisestä. (Poliisilaki 7.4.1995/493, 9 e §.)

6.2 Pelastajien työnkuva

Pelastustoimi on Suomessa hallinnollisesti sisäasiainministeriön alla. Pelastustoimen toteuttaminen on alueellisten pelastuslaitosten eli kuntien vastuulla. Pelastustoimen tehtävät

voidaan jakaa karkeasti operatiiviseen toimintaan, onnettomuuksien ennaltaehkäisyyn sekä poikkeusoloihin varautumiseen. Pelastuslain mukaan pelastustoimen ensisijainen tehtävä on erilaisten onnettomuuksien ehkäisy. (Aapio ym. 2007, 73.)

Operatiivisissa pelastustehtävissä työskentelevät palomies-sairaankuljettajat, paloiesimiehet, ylipalomiehet sekä ensihoitajat. Näistä käytetään yhteisnimitystä pelastaja. Pelastajan työnkuvaan kuuluvat ensisijaisesti tulipalon sammutustehtävät sekä sairaankuljetus- ja ensihoitotehtävät. Muita työtehtäviä ovat esimerkiksi erilaiset pelastustehtävät, hälytysajoneuvojen kuljetus, raivaustyöt, ennaltaehkäisevä palontorjuntatyö sekä vesisukellus- ja pintapelastustehtävät. (Ilmarinen ym. 2009, 7.)

Pelastustoimen arvoihin ja yleisiin toimintaperiaatteisiin lukeutuvat ammatillisuus, inhimillisyys, tasapuolisuus, vapaaehtoinen kurinalaisuus, jatkuva valmius, nopeus, luovuus, ehdoton luotettavuus sekä rohkeus. (Aapio ym. 2007, 74.) Pelastajan työ vaatii ammattitaidon, tiimityöosaamisen sekä työn organisoinnin lisäksi pelastajan yksilöllistä työ- ja toimintakykyä. Nämä muodostavat pelastustyön vaatiman kokonaisuuden. (Ilmarinen ym. 2009, 11).

Fyysiset ja psyykkiset tekijät, ympäristöön ja yksilöön liittyvät sekä sosiaaliset tekijät vaikuttavat pelastajan kuormittumiseen sekä työkykyyn hälytystilanteissa. Fyysisiä kuormitustekijöitä ovat fyysinen ponnistelu, korkeat ja alhaiset lämpötilat sekä näiden lämpötilojen vaihtelut. Lisäksi epätavalliset ja nopeasti muuttuvat olosuhteet, psykologinen kuormitus, biologiset altisteet sekä epäsäännölliset työajat, vuorokauden mittaiset työvuorot, vuoro- ja yötyö vaikuttavat merkittävästi pelastajan kuormitukseen. (Ilmarinen ym. 2009, 7-11).

Pelastustyö edellyttää riittävää fyysisen kunnon tasoa, jotta pelastaja pystyy suoriutumaan liikaa rasittumatta esimerkiksi savusukelluksesta sekä potilaiden ja hoitovälineiden nosteluista ja kantamisesta. Nämä ja useat muut työtehtävät vaativat lihasvoimaa, kestävyyskuntoa sekä hyvää motoriikan hallintaa. (Ilmarinen ym. 2009, 13).

Suomessa savusukellustehtävissä toimivan pelastajan maksimaalisen hapenottokyvyn minimitasoksi on tutkimusten perusteella suositeltu 3 l/min tai 36 ml/kg x min⁻¹. Lisäksi pelastajan tulee olla pelastussukelluskelpoinen Pelastajan liikuntaelinten sekä kaularangan ja yläraajojen nivelten sekä lihasten tulee toimintakyvyltään moitteettomassa kunnossa, jotta työstä selviydytään liikaa kuormittumatta. Pelastustyö vaatii myös hyvää tasapainon hallintaa, näköaistin toimintaa sekä reaktiokykyä. (Ilmarinen ym. 2009, 13-16.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisena Suomen poliisi- ja palolaitosten työntekijät kokevat oman fyysisen kuntonsa ja työssäjaksamisensa. Lisäksi haluttiin selvittää, miten fyysinen kunto ja muut tekijät vaikuttavat heidän työssäjaksamiseensa. Tutkimuksessa selvitettiin vastaajien elintapoja, liikuntatottumuksia sekä liikunnan harrastamista, työssä viihtymistä sekä työssä kuormittumista.

Tutkimusongelmina olivat:

1. Miten poliisit ja pelastajat kokevat jaksavansa työssään?
2. Mitkä tekijät ovat yhteydessä työn rasittavuuden kokemiseen?
 - 2.1 Onko iällä yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen?
 - 2.2 Onko sukupuolella yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen?
 - 2.3 Millaisia ovat poliisien ja pelastajien elintapatottumukset?
 - 2.4 Onko levolla yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen?
 - 2.5 Onko fyysisellä kunnolla yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen?
3. Löytyykö poliisien ja pelastajien väliltä eroja näillä osa-alueilla?

8 Tutkimusmenetelmät

8.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 19 Suomen poliisipiirin sekä pelastuslaitosten työntekijät. Kysely toteutettiin Helsingin, Tampereen, Lahden, Turun, Oulun, Rovaniemen, Jyväskylän, Seinäjoen, Porin, Kotkan, Mikkelin, Kokkolan, Vaasan, Kuopion, Joensuun, Ylivieskan, Kajaanin, Kuusamon sekä Tornion tai niitä vastaavien alueiden poliisi- ja pelastuslaitosten työntekijöille.

Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 356 kappaletta, poliiseilta 156 ja pelastajilta 200 kappaletta. Poliisien osuus vastaajista oli 43,8 % ja pelastajien 56,2 %. Vastaajat jaettiin ryhmiin alueittain, läänijaon perusteella: Etelä-Suomen lääni, Länsi-Suomen lääni, Itä-Suomen lääni, Oulun lääni sekä Lapin lääni. Vastaajista 15,3 % (53) oli Etelä-Suomen läänistä, 62,4 % (216) Länsi-Suomen läänistä, 7,2 % (25) Itä-Suomen läänistä, 9,0 % (31) Oulun läänistä ja 6,1 % (21) Lapin läänistä (n=356).

Taulukko 1. Vastaajien taustatietoja

Taustatiedot	poliisit	pelastajat
naisia	31	2
miehiä	125	198
keski-ikä	40 (20-58v)	42 (22-63v.)
työvuodet	15 ± 11	17 ± 17

Poliiseista 80 % oli miehiä ja 20 % naisia. Pelastajista 99 % oli miehiä ja 1 % naisia. Kaikkien vastaajien keski-ikä oli $41 \pm 10,5$ – vuotta. Poliisien keski-ikä oli 40-vuotta, joista nuorin oli 27-vuotias ja vanhin 58-vuotias. Pelastajien keski-ikä oli 42-vuotta, joista nuorin oli 22-vuotias ja vanhin 63-vuotias. Työvuosia vastaajilla oli takana keskimäärin 16 ± 11 , poliiseilla 15 ± 11 ja pelastajilla 17 ± 17 (taulukko 1).

8.2 Kyselyn järjestäminen

Tutkimus järjestettiin kyselynä (Liite 1), joka toteutettiin internetissä Webropol-kyselynä. Kyselyn linkki lähetettiin 19 poliisipiirin poliisipäälliköille sekä vastaavien kaupunkien pelastuslaitosten pelastus- tai palopäälliköille (Liite 3). Mukana lähetettiin saatekirje (Liite 2), jossa esiteltiin opinnäytetyön tekijät ja työn tarkoitus sekä pyydettiin välittämään kyselyn linkki kaikille päällikön alaisuudessa, poliisi- tai pelastustehtävissä työskenteleville.

Kyselylomake sisälsi 40 kysymystä, joista osa oli strukturoituja ja osa avoimia. Lisäksi kysely sisälsi väittämiä, joihin vastattiin 6-portaisella asteikolla. Kysymyksillä ja väittämällä selvitettiin vastaajien taustatietoja, elintapoja, fyysistä aktiivisuutta sekä työssä jaksamista. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin tarkentamaan syitä tutkimusongelmien vastauksiin.

8.3 Tilastolliset menetelmät

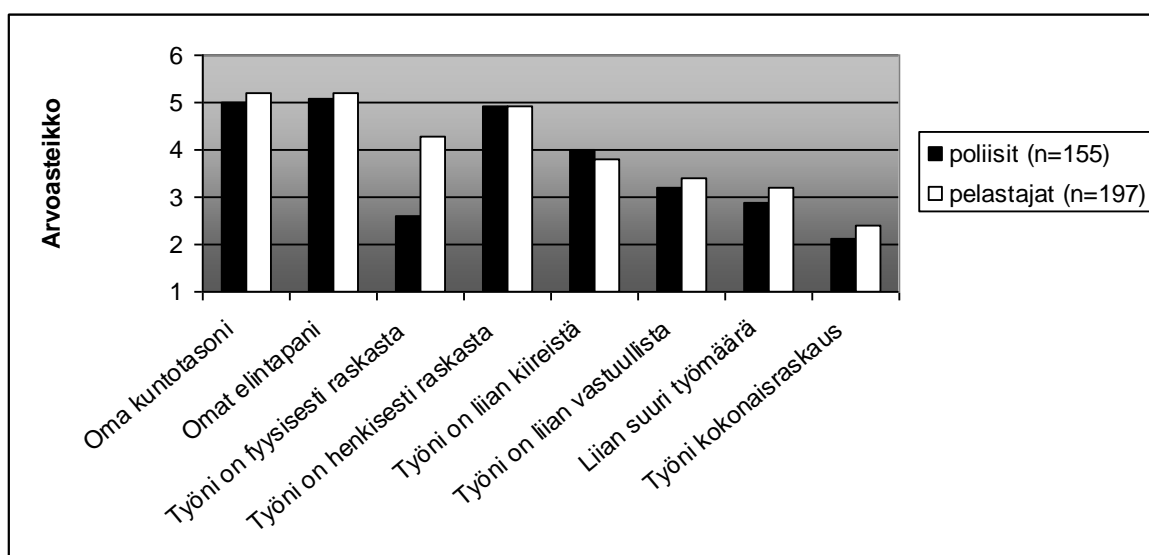
Tämä tutkimus on määrällinen tutkimus. Aineiston analysoinnissa käytettiin kvantitatiivisia menetelmiä. Tutkimuksen pääasiallisen aineiston muodostaneen kvantitatiivisen osan analysoinnissa käytettiin Excel-tilukkolaskenta-ohjelmaa. Kyselylomakkeen vastauksista selvitettiin keskiarvoja ja keskihajontoja sekä jakaumia. Taustamuuttujien eli sukupuolen, iän, koetun levon määrän sekä fyysisen kunnon arvion välisiä yhteyksiä työn kokonaisrasittavuuden kokemuksiin testattiin Chi-testillä. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona käytettiin $P < 0,05$.

9 Tutkimustulokset

Vastaajien työssäjaksamista tutkittaessa selvitettiin vastaajien taustatekijöitä, elintapoja ja liikuntatottumuksia. Lisäksi kysyttiin työntekijöiden omakohtaisia arvioita fyysisen kunnosta, levosta sekä työn rasittavuudesta ja työssä viihtymisestä. Poliisien ja pelastajien ammattiryhmien väliset erot olivat jokaisessa kohdassa osana tarkastelunäkökulmaa.

9.1 Poliisien ja pelastajien koettu työssäjaksaminen

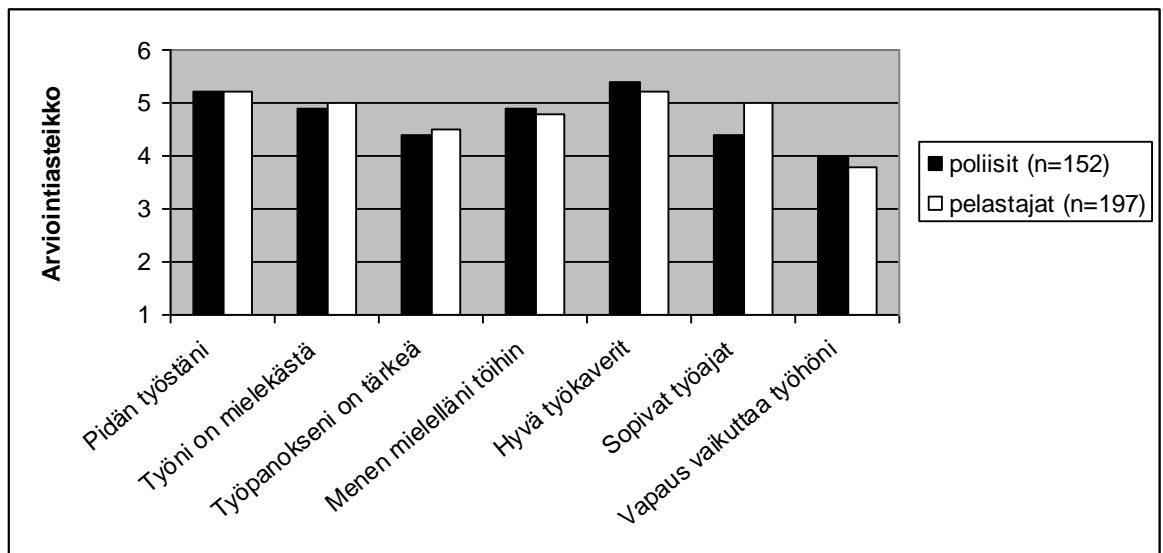
Työn kuormittavuutta ja viihtyvyyttä koskevia väittämiä tuli arvioida asteikolla 1-6, jossa 1=täysin eri mieltä ja 6=täysin samaa mieltä.



Kuvio 1. Poliisien ja pelastajien työn rasittavuuden kokemukset

Sekä poliisit että pelastajat kokivat, että kuntotasolla ja elintavoilla on eniten vaikutusta työn rasittavuuden kokemiseen. Lisäksi poliisit ja pelastajat kokivat työnsä olevan henkisesti raskasta (kuvio 1).

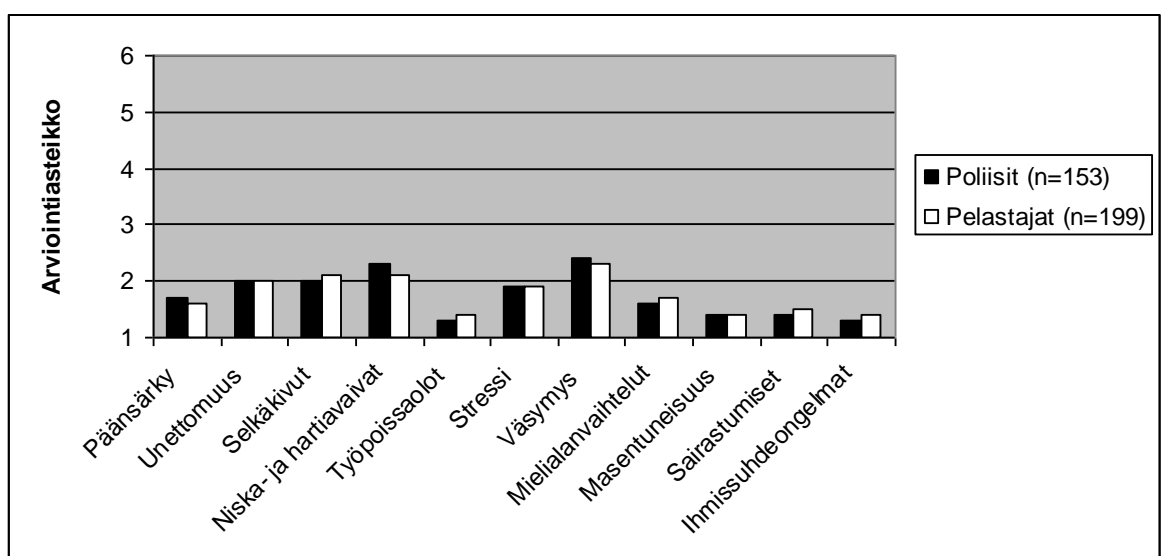
Kaikista työn rasittavuutta koskevista väittämistä laskettiin vastaajien arvioiden perusteella keskiarvo. Poliisit antoivat työn rasittavuuden kokemusten keskiarvoksi $3,4 \pm 1,1$ ja pelastajat $4,1 \pm 1,0$. Vastausten perusteella voidaan todeta, että pelastajat kokevat työn kokonaisrasittavuuden hieman rankempana kuin poliisit.



Kuvio 2. Poliisien ja pelastajien työssä viihtymisen kokemukset

Sekä poliisit että pelastajat tuntevat erityisesti pitävänsä työstään, kokevansa sen mielekkääksi sekä tulevansa toimeen työkavereidensa kanssa. Lisäksi vastausten perusteella voidaan todeta, että erityisesti poliisit menevät mielellään töihin ja pelastajat pitävät työaikojaan itselleen sopivina (kuvio 2).

Kaikista työssä viihtymistä koskevista väittämistä laskettiin vastaajien arvioiden perusteella keskiarvo. Poliisit antoivat työssä viihtymisen kokemusten keskiarvoksi $4,7 \pm 0,5$ ja pelastajat $4,8 \pm 0,5$. Vastausten perusteella voidaan todeta, että poliisit ja pelastajat kokevat viihtyvänsä työssä lähes yhtä hyvin.



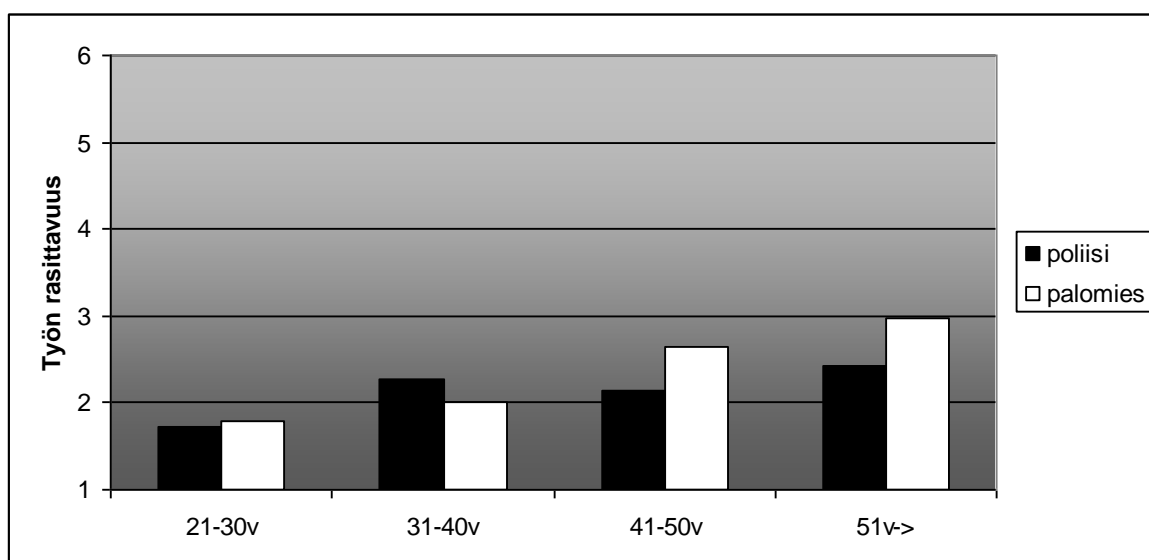
Kuvio 3. Työn rasitusten ilmeneminen asteikolla 1-4, jossa 1=ei lainkaan ja 4= jatkuvasti.

Sekä poliiseilla että pelastajilla työn rasitukset ilmenevät useimmin selkäkipuina, niskahartiavaivoina, väsymyksenä sekä unettomuutena (kuvio 3).

9.2 Työssäjaksamiseen yhteydessä olevat tekijät

Etsittäessä työssäjaksamiseen yhteydessä olevia tekijöitä käytettiin tilastollisena menetelmänä Chi-testiä. Vastaajien ikää, sukupuolta, lepoa sekä fyysistä kuntoa koskevia vastauksia verrattiin kyselyn kysymyksen 35 h –kohdan vastauksiin, joissa vastaajien tuli arvioida työnsä kokonaisraskautta.

9.2.1 Iän merkitys työn rasittavuuden kokemiseen



Kuvio 4. Iän merkitys työn rasittavuuden kokemiseen asteikolla 1-6, jossa 1 = erittäin kevyt ja 6 = erittäin raskas.

Vastaajat jaettiin iän perusteella neljään eri ryhmään: 21- 30-vuotiaat, 31- 40 -vuotiaat, 41- 50-vuotiaat ja yli 51-vuotiaat (kuvio 2). Yhteensä 21- 30 -vuotiaita vastaajia oli 69, eli 22,7 %, 31- 40 –vuotiaita oli 92, eli 30,3 %, 41- 50 –vuotiaita 104, eli 34,2 % ja yli 51 –vuotiaita 39, eli 12,8 %, kokonaisvastaajamäärästä (n=304).

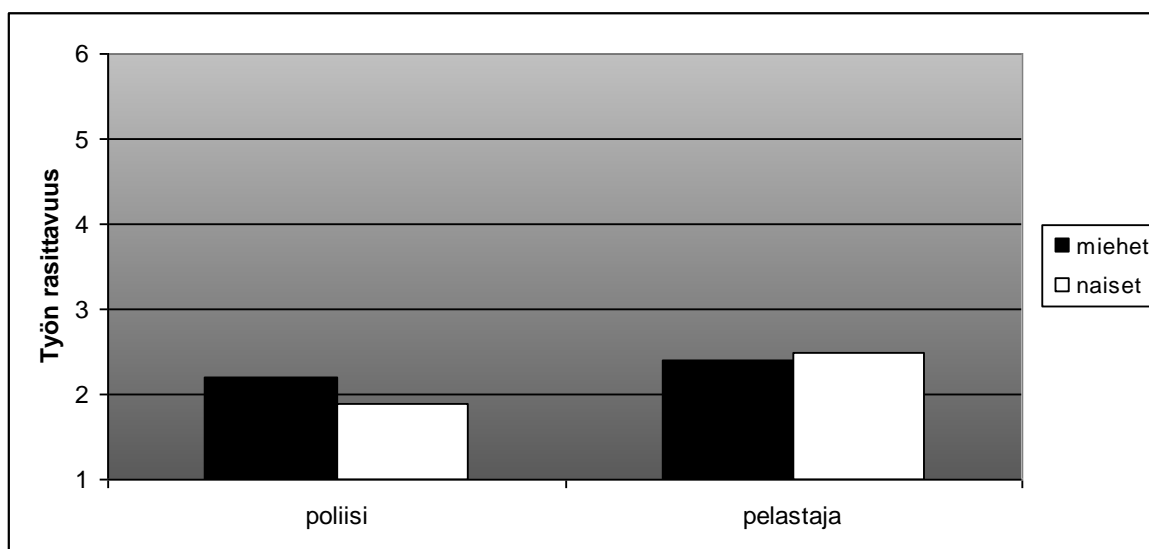
Poliisien ja pelastajien eri ikäryhmien sekä työn rasittavuuden kokemisen välisiä tuloksia verrattaessa käytettiin tilastollisena menetelmänä Chi-testiä. Kaikkien vastauksien perusteella saatiin tulokseksi, että iällä on tilastollisesti merkitsevä yhteys työssä jaksamiseen ($P=0,000002$, $n=345$).

Poliisien vastauksia verrattaessa saatiin tulokseksi, että poliisin ammatissa iällä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen. Silti tarkasteltaessa alle 30-vuotiaita ja yli 50-vuotiaita poliiseja, voidaan havaita selkeä ero työn rasittavuuden kokemiseen (kuvio 4).

Pelastajien vastauksien perusteella voidaan sanoa, että pelastajan ammatissa iällä on merkitsevä yhteys työn rasittavuuden kokemiseen ($P=0,0002$, $n=191$). Pelastaja kokee iän karttuessa työssä rasittavammaksi (kuvio 4).

9.2.2 Sukupuolen yhteys työn rasittavuuden kokemiseen

Kaikista vastaajista ($n=353$) miesten osuus oli 91,5 % ja naisten osuus 8,5 %. Poliiseista ($n=153$) miehiä oli 81 % ja naisia 19 %. Pelastajista ($n=200$) miehiä oli 99 % ja naisia 1 %.



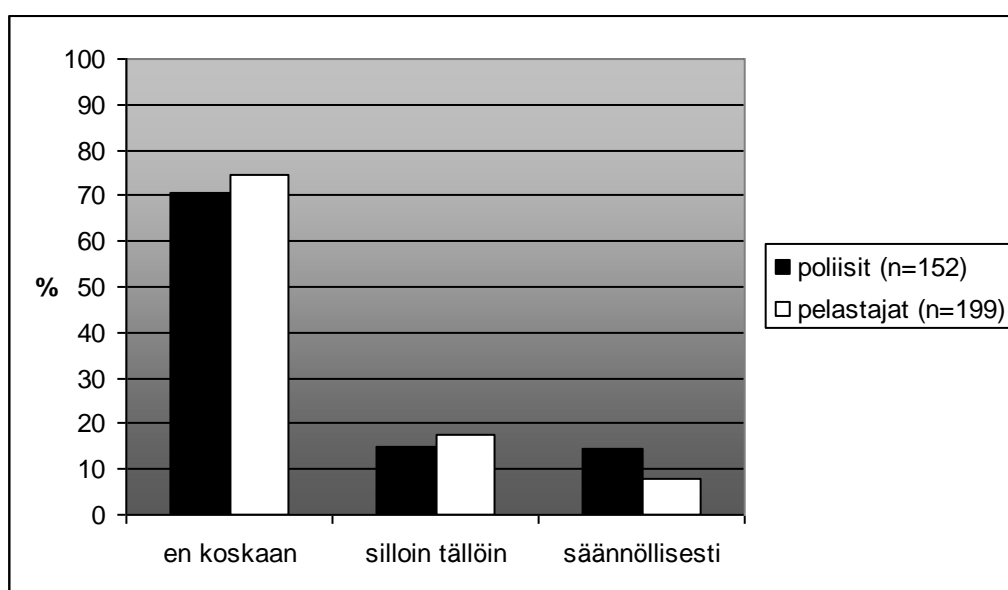
Kuvio 5. Naisten ja miesten väliset erot työn rasittavuuden kokemisessa asteikolla 1-6, jossa 1= erittäin kevyt ja 6= erittäin raskas.

Sukupuolen ja työn rasittavuuden kokemisen välisiä tuloksia verrattaessa käytettiin tilastollisena menetelmänä Chi-testiä. Kaikista vastauksista saatiin tulokseksi, että sukupuolella ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työn koettuun rasittavuuteen. Poliisimiehien yleisarvosana työn rasittavuuden kokemisesta oli $2,2 \pm 1,14$ ($n=123$). Poliisin naisten arvosana työn rasittavuuden kokemisesta oli $1,9 \pm 0,86$ ($n=29$). Poliisien vastauksia verrattaessa voitiin todeta, että poliisin ammatissa ei sukupuolella ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen (kuvio 5)..

Pelastajamiesten arvosana työn rasittavuuden kokemisesta oli $2,4 \pm 1,16$ ($n=195$). Pelastajanaisten arvosana työn rasittavuuden kokemisesta oli $2,5 \pm 2,12$ ($n=2$). Pelastajien vastauksia verrattaessa voitiin todeta, että pelastajan ammatissa ei sukupuolella ole yhteyttä työn jaksamisen kokemiseen (kuvio 5).

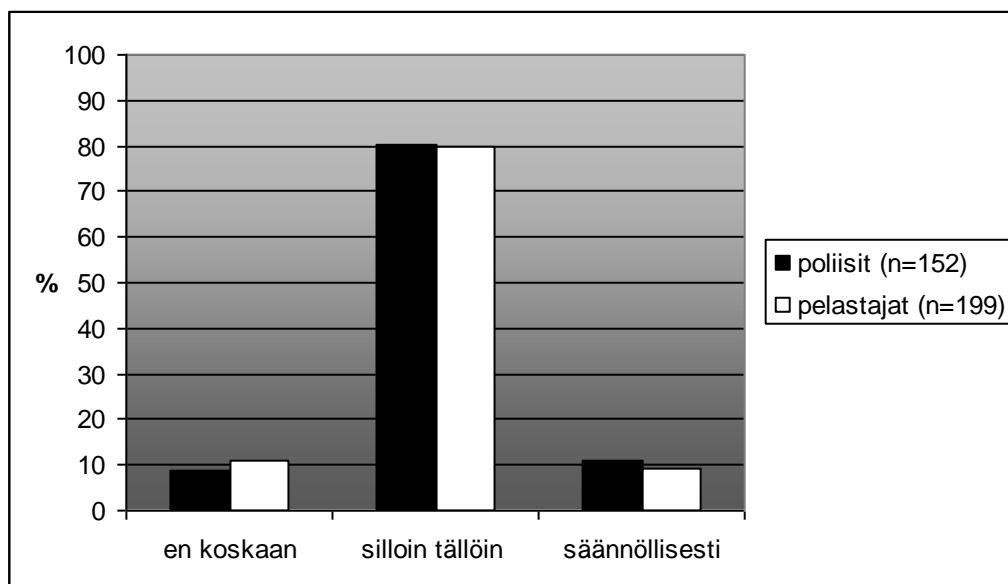
9.2.3 Poliisien ja pelastajien elintapatottumukset

Kysymyksillä 9-17 selvitettiin vastaajien elintapoja koskevia tottumuksia. Kysymykset koskivat päihteiden käyttöä, lepoa sekä ruokailutottumuksia. Kysymyksien vastauksista laskettiin keskiarvoja ja -hajontoja sekä jakaumia.



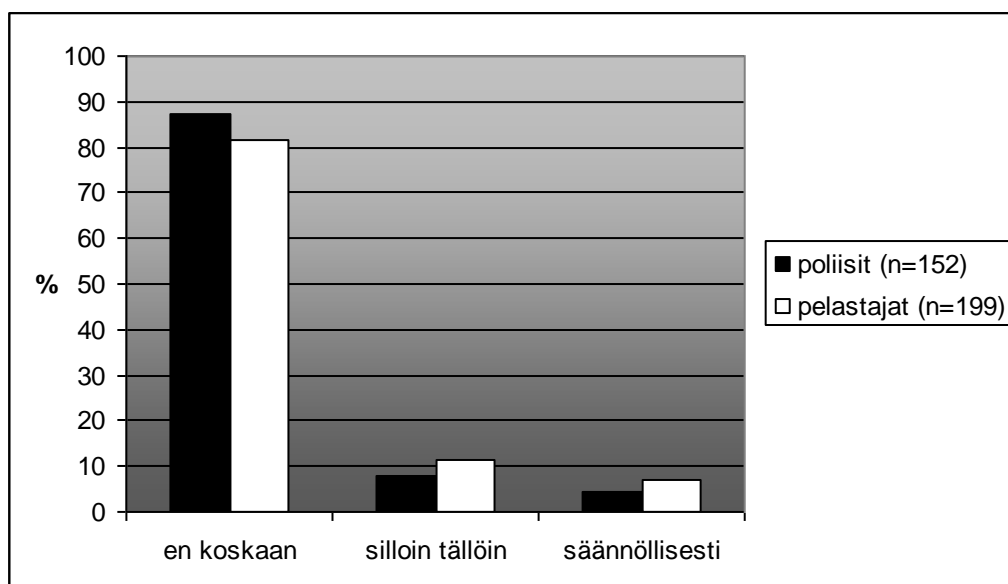
Kuvio 6. Poliisien ja pelastajien tupakanpoltto

Vastanneista poliiseista 70,4 % vastasi, ettei tupakoi koskaan, 15,1 % tupakoi silloin tällöin ja 14,5 % säännöllisesti. Pelastajista 74,4 % ei tupakoi koskaan, 17,6 % tupakoi silloin tällöin ja 8,0 % säännöllisesti (kuvio 6).



Kuvio 7. Poliisien ja pelastajien alkoholin käyttö

Poliiseista 8,6 % ei käytä alkoholia koskaan, 80,3 % käyttää alkoholia silloin tällöin ja 11,1 % säännöllisesti. Pelastajista alkoholia ei käytä koskaan 11,1 %, silloin tällöin alkoholia käyttää 80,3 % ja säännöllisesti 9,0 % (kuvio 7).



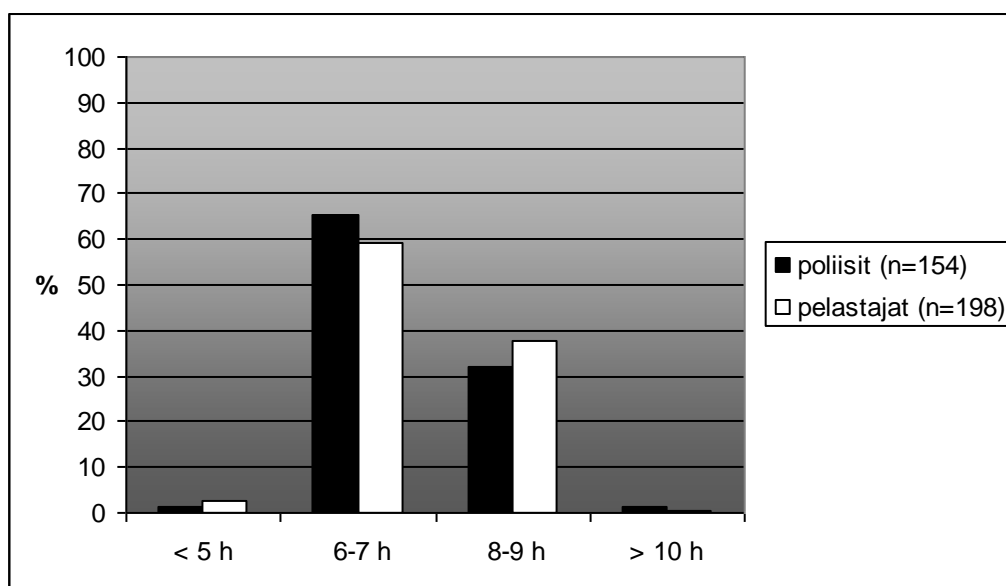
Kuvio 8. Poliisien ja pelastajien nuuskan käyttö

Poliiseista 87,5 % vastasi, ettei käytä nuuskaa koskaan, 7,9 % vastasi käyttävänsä nuuskaa silloin tällöin ja 4,6 % säännöllisesti. Pelastajista 81,4 % vastasi, ettei käytä nuuskaa koskaan, 11,6 % käyttävänsä silloin tällöin ja 7,0 % säännöllisesti (kuvio 8).

Ravitsemustaan koskevia väittämiä arvioitiin asteikolla 1-6, jossa 1= täysin eri mieltä ja 6= täysin samaa mieltä. Väittämään ”syön päivittäin suositusten mukaisesti 5-7 kertaa” poliisit antoivat keskiarvona asteikolla 1-6 vastauksen $3,4 \pm 1,4$ (n=155) ja pelastajat $3,4 \pm 1,4$ (n=199). Väittämään ”pyrin syömään terveellisesti” poliisit antoivat keskiarvona asteikolla 1-6 vastauksen $4,7 \pm 0,9$ (n=155) ja pelastajat $4,6 \pm 1,0$ (n=199).

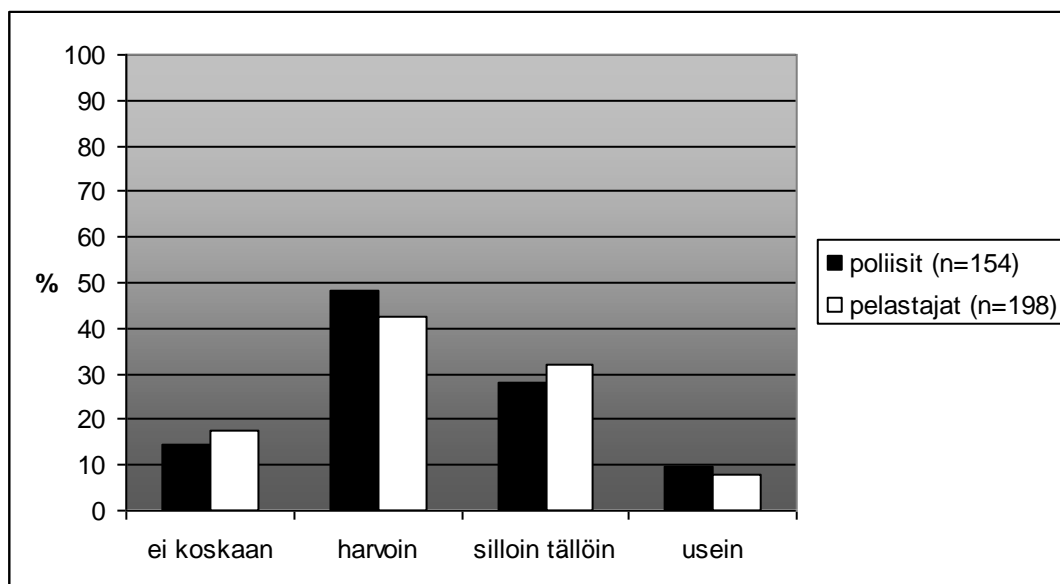
9.2.4 Levon yhteys työn rasittavuuden kokemiseen

Kyselyn kysymyksillä 12. -13. sekä 15.- 16. selvitettiin vastaajien levon määrää sekä laatua.



Kuvio 9. Poliisien ja pelastajien keskimääräinen unenmäärä vuorokaudessa

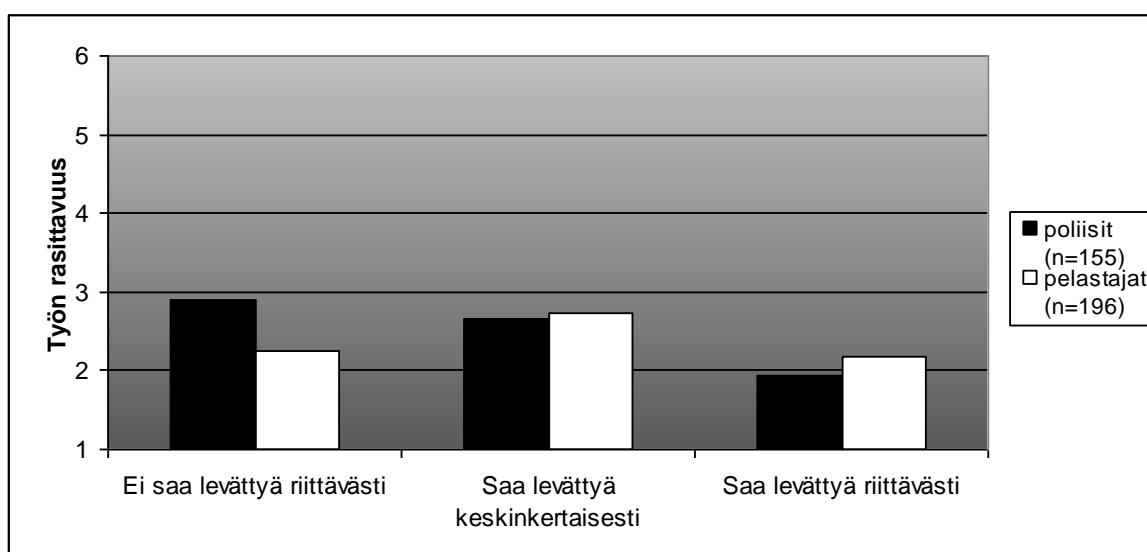
Poliiseista 1,3 % ja pelastajista 2,5 % vastasi nukkuvansa keskimäärin yössä alle 5 h. 6-7 h yössä nukkuu vastanneista poliiseista 65,5 % ja pelastajista 59,3 %. 8-9 h nukkuu poliiseista 31,9 % ja pelastajista 37,7 %. Yli 10 h yössä poliiseista nukkuu 1,3 % ja pelastajista 0,5 % (kuvio 9).



Kuvio 10. Poliisien ja pelastajien univaikeuksien ilmenemistiheys

Vastanneista poliiseista 14,3 prosentilla ja pelastajista 17,7 prosentilla ei ole univaikeuksia koskaan. Harvoin univaikeuksia on poliiseista 48,1 prosentilla ja pelastajista 42,4 prosentilla. Silloin tällöin univaikeuksia kokee vastanneista poliiseista 27,9 % ja pelastajista 31,8 %. Usein univaikeuksia on 9,7 prosentilla poliiseista sekä 8,1 prosentilla pelastajista (kuvio 10).

Levon riittävästä määrästä poliisit antoivat keskiarvona vastauksen $4,2 \pm 1,24$ (n=155) ja pelastajat $4,2 \pm 1,22$ (n=199). Työn, levon ja vapaa-ajan tasapainoa kysyttäessä poliisit antoivat keskiarvona vastauksen $4,1 \pm 1,25$ (n=155) ja pelastajat $4,3 \pm 1,31$ (n=199).



Kuvio 11. Levon riittävyyden yhteys työn rasittavuuden kokemiseen

Kaikista vastanneista 11,7 % sai mielestään liian vähän lepoa, 38,7 % sai levättyä keskinkertaisesti ja 49,6 % sai levättyä mielestään tarpeeksi (n=351). Kaikkien vastaajien lepoa koskevia vastauksia verrattiin työn rasittavuuden kokemiseen Chi-testillä. Tulosten perusteella levon määrällä on tilastollisesti merkitsevä yhteys työn rasittavuuden kokemiseen (P=0,007, n=351). Mitä vähemmän työntekijä saa mielestään levättyä, sitä raskaampana hän kokee työnsä.

Poliiseista 12,9 % sai mielestään liian vähän lepoa, 35,5 % sai levättyä keskinkertaisesti ja 51,6 % sai levättyä mielestään tarpeeksi. Mielestään liian vähän lepoa saaneista 35 % koki työnsä kevyeksi, 55 % melko raskaaksi ja 10 % erittäin raskaaksi. Liian vähän lepoa saaneiden poliisien arvosana työssä jaksamisen kokemuksista oli $2,9 \pm 1,29$ (kuvio 11).

Mielestään keskinkertaisesti lepoa saaneista 65,5 % koki työnsä kevyeksi, 32,7 % melko raskaaksi ja 1,8 % koki työnsä erittäin raskaaksi. Keskinkertaisesti lepoa saaneiden poliisien arvosana työn rasittavuuden kokemuksista oli $2,7 \pm 0,97$. Mielestään tarpeeksi levänneistä 80 % koki työnsä kevyeksi, 16,3 % koki työnsä melko raskaaksi ja 3,7 % koki työnsä erittäin raskaaksi. Tarpeeksi lepoa saaneiden poliisien arvosana työssä jaksamisen kokemuksista oli $1,9 \pm 0,98$ (kuvio 11).

Poliisien vastausten välistä yhteyttä työn rasittavuuden kokemuksiin tutkittiin Chi-testin avulla. Tulosten perusteella voidaan todeta, että levon määrällä on tilastollisesti merkitsevä yhteys työssä jaksamiseen (P=0,002, n=155). Mitä paremmin poliisi saa levättyä, sitä paremmin hän jaksaa työssään.

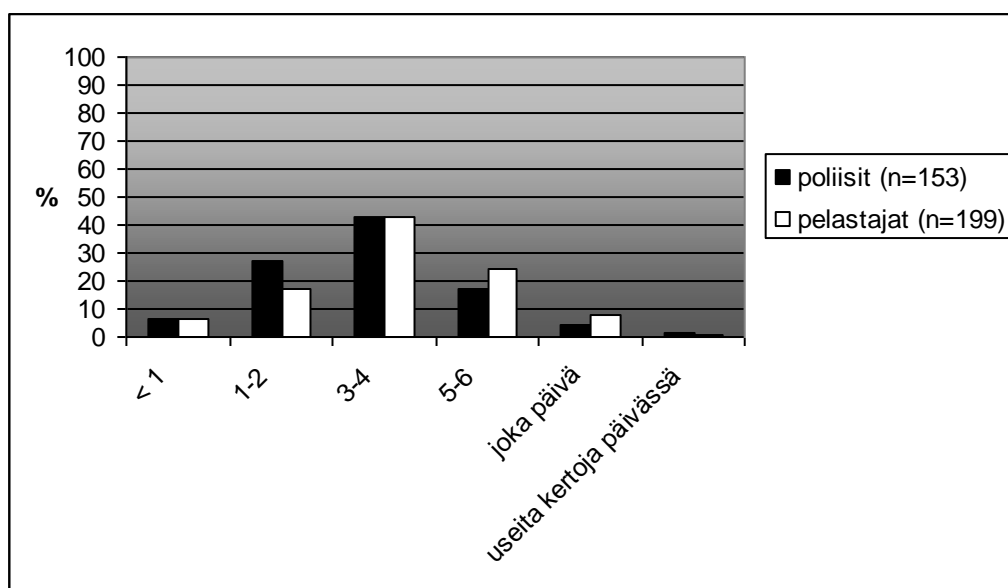
Pelastajista 10,7 % sai mielestään liian vähän lepoa, 41,3 % sai levättyä keskinkertaisesti ja 48,0 % sai levättyä mielestään tarpeeksi. Pelastajista mielestään liian vähän lepoa saaneista 66,7 % koki työnsä kevyeksi ja 33,3 % melko raskaaksi. Yksikään vastanneista ei kokenut työtään erittäin raskaaksi. Liian vähän lepoa saaneiden pelastajien arvosana työssä jaksamisen kokemuksista oli $2,2 \pm 1,26$ (kuvio 11).

Mielestään keskinkertaisesti lepoa saaneista pelastajista 45,7 % koki työnsä kevyeksi, 46,9 % melko raskaaksi ja 7,4 % koki työnsä erittäin raskaaksi. Keskinkertaisesti lepoa saaneiden pelastajien arvosana työssä jaksamisen kokemuksista oli $2,7 \pm 1,19$. Mielestään tarpeeksi levänneistä 65,9 % koki työnsä kevyeksi, 30,9 % koki työnsä melko raskaaksi ja 3,2 % koki työnsä erittäin raskaaksi. Tarpeeksi lepoa saaneiden pelastajien arvosana työssä jaksamisen kokemuksista oli $2,2 \pm 1,06$ (kuvio 11).

Pelastajien vastausten välistä yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen tutkittiin Chi-testin avulla. Tulosten perusteella voidaan todeta, että levon määrä on yhteydessä työssä jaksamiseen ($P=0,047$; $n=196$). Mitä paremmin pelastaja saa levättyä, sitä paremmin hän jaksaa työssään.

9.2.5 Poliisien ja pelastajien liikuntatottumukset sekä koetun fyysisen kunnon yhteys työn rasittavuuden kokemiseen

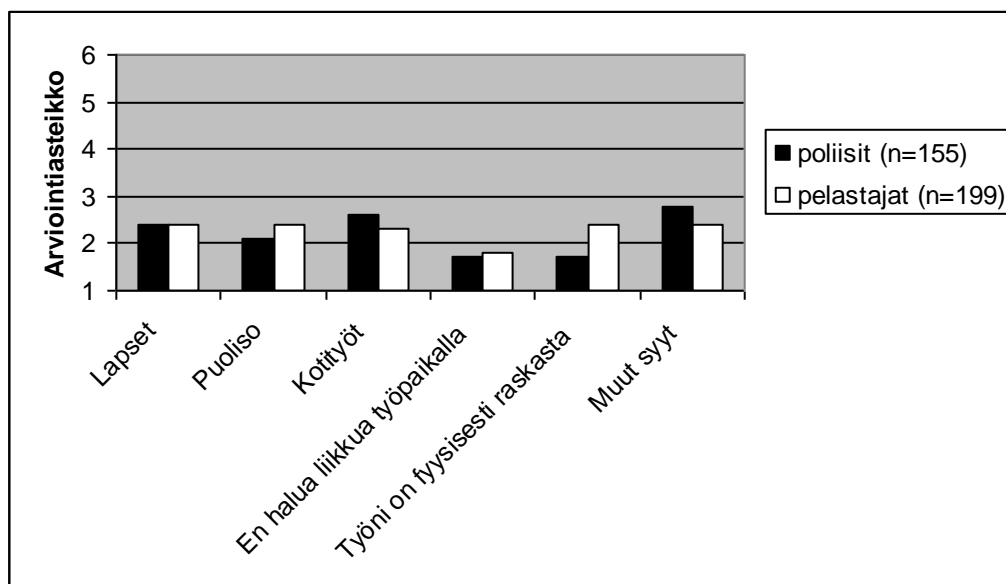
Kyselyn kysymyksillä 22. - 23., 29.- 32. sekä 34. selvitettiin vastaajien liikuntatottumuksia.



Kuvio 12. Poliisien ja pelastajien vähintään 30 minuuttia kestävät liikuntakerrat viikossa

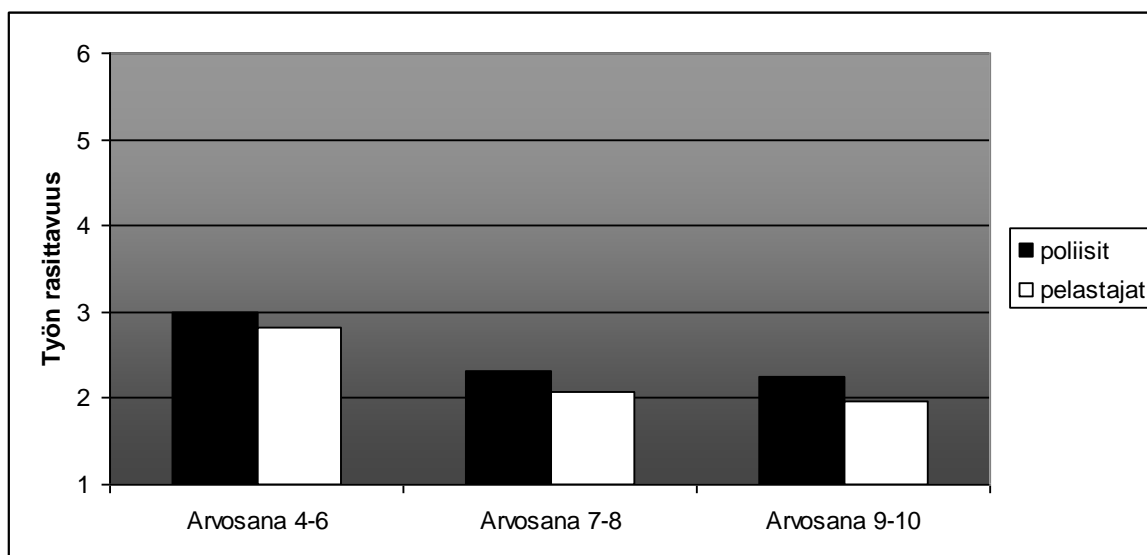
Eniten vastauksia saatiin vastausvaihtoehtoon 3-4 kertaa viikossa. Vastanneista poliiseista 43,1 % ja pelastajista 43,2 % vastasi liikkuvansa 3-4 kertaa viikossa hikoillen vähintään 30 minuuttia kerralla (kuvio 12).

Kysyttäessä työajasta liikuntaan käytettyä tuntimäärää, suurimmat osuudet vastauksista saatiin 0-3 h viikossa. Poliiseista 73,2 % ja pelastajista 39,2 % vastasi käyttävänsä työajastaan liikuntaan viikossa yhden tunnin tai vähemmän. 2-3 h viikossa poliiseista käyttää vastausten mukaan liikuntaan 22,9 % ja pelastajista 51,8 % (kuvio 12).



Kuvio 13. Syyt liikunnan harrastamattomuuteen asteikolla 1-6, jossa 1= täysin eri mieltä ja 6= täysin samaa mieltä

Vastanneet poliisit arvioivat suurimmiksi liikkumattomuuden syiksi lapset, kotityöt sekä muut syyt. Pelastajat arvioivat suurimmiksi liikkumattomuuden syiksi lapset, puolison, työn fyysisen raskauden sekä muut syyt (kuvio 13).



Kuvio 14. Poliisien ja pelastajien itse arvioima kuntotaso verrattuna työn rasittavuuden kokemiseen

Työn kokonaisrasittavuutta tuli arvioida asteikolla 1-6, jossa 1= erittäin kevyt ja 6= erittäin raskas (kuvio 14). Verrattaessa fyysisen kunnan yhteyttä työn rasittavuuden kokemukseen käytettiin tilastollisena menetelmänä Chi-testiä. Kaikkien kyselyn vastauksien yhteyttä verrattaessa saatiin tulokseksi, että työntekijöiden koetulla fyysisellä kunnolla ei ole yhteyttä työssä jaksami-

seen. Verrattaessa pelastajien ja poliisien koetun fyysisen kunnon yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen erikseen saatiin tulokseksi, että pelastajien koetulla fyysisellä kunnolla ei ole yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen, mutta poliisien fyysisellä kunnolla sen sijaan on yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen ($P=0,049$, $n=153$). Mitä paremmaksi poliisilaitoksen työntekijä kokee oman kuntonsa, sitä paremmin hän kokee jaksavansa työssään.

Kaikki vastaajat antoivat keskiarvona fyysiselle kunnolleen kouluarvosanan $8,3 \pm 1,4$ ($n=337$). Vastaajat kokivat työnsä kokonaisraskauden asteikolla 1-6 arvioituna $2,2 \pm 0,71$ ($n=337$). Pelastajat antoivat keskiarvona omalle fyysiselle kunnolleen kouluarvosanan $7,8 \pm 1,1$ ($n=185$). He kokivat työnsä kokonaisrasittavuuden asteikolla 1-6 arvioituna $2,4 \pm 1,16$ ($n=185$). Poliisit antoivat keskiarvona omalle fyysiselle kunnolleen kouluarvosanan $7,7 \pm 1,1$ ($n=152$). He kokivat työnsä kokonaisrasittavuuden asteikolla 1-6 arvioituna $2,3 \pm 1,09$ ($n=152$).

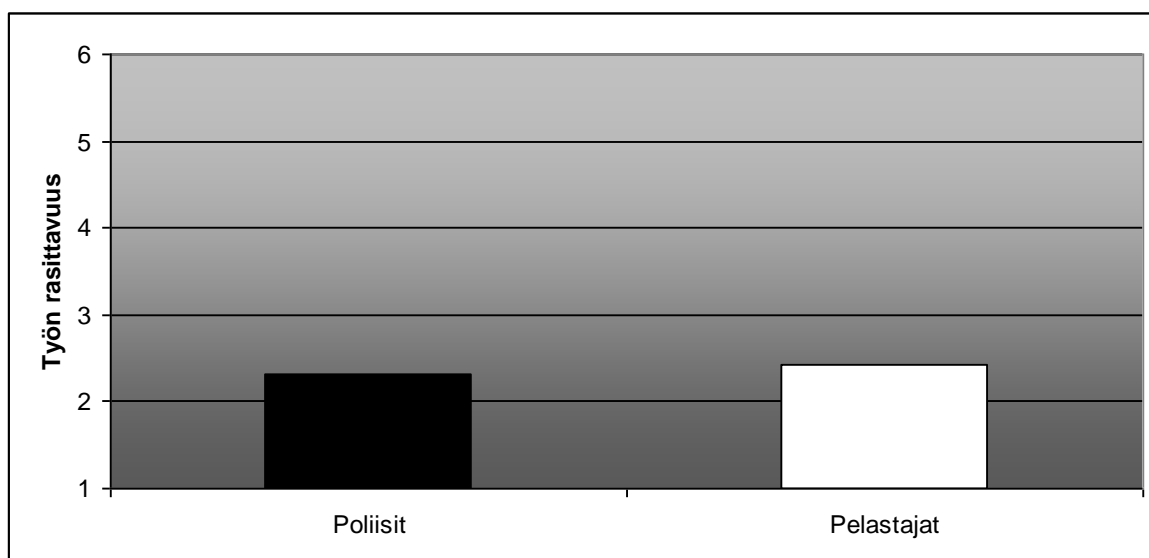
Oman kunnon eri osa-alueita tuli arvioida asteikolla 1-6. Kestävyyskuntonsa keskiarvoksi antoivat poliisit $4,0 \pm 1,1$ ja pelastajat $4,2 \pm 1,0$. Lihaskuntonsa keskiarvoksi poliisit antoivat $4,3 \pm 0,9$ ja pelastajat $4,2 \pm 1,0$. Liikkuvuuden keskiarvoksi vastanneet poliisit antoivat $3,7 \pm 1,1$ ja pelastajat $3,8 \pm 1,1$ (poliisit $n=155$, pelastajat $n=199$).

Kysyttäessä fyysisen kuntotason riittävyyttä työn vaatimuksiin nähden, poliisit antoivat asteikolla 1-6 keskiarvoksi $5,1 \pm 0,9$ ja pelastajat $4,7 \pm 1,2$. Työnantajan liikuntaharrastuksen riittävän tuen määrän keskiarvoksi asteikolla 1-6 poliisit antoivat $3,7 \pm 1,5$ ja pelastajat $3,6 \pm 1,6$. Oman liikuntaharrastuksen riittävyyden keskiarvoksi arvioivat asteikolla 1-6 poliisit $3,8 \pm 1,5$ ja pelastajat $4,0 \pm 1,4$ (poliisit $n=155$, pelastajat $n=199$).

Sekä poliisit että pelastajat arvioivat tärkeimmiksi motiiveikseen liikunnan harrastamiseen oman hyvinvoinnin, terveydelliset syyt sekä fyysisen kunnon paranemisen (poliisit $n=155$, pelastajat $n=199$).

9.3 Työssäjaksamisen erot poliisien ja pelastajien välillä

Kaikissa kyselyn kysymyksissä pyrittiin löytämään eroja poliisien ja pelastajien vastausten välillä. Erityisesti haluttiin löytää eroja työn rasittavuuden ja työssä viihtymisen kokemusten sekä niihin vaikuttavien tekijöiden välillä.



Kuvio 16. Poliisien ja pelastajien tuntemukset työn rasittavuuden kokemisesta

Työn kokonaisrasittavuutta arvioitiin asteikolla 1-6, jossa 1= erittäin kevyt ja 6= erittäin raskas. Tällä asteikolla arvioituna pelastajat kokivat työnsä kokonaisuutena hieman rasittavammaksi kuin poliisit. Ero ei kuitenkaan ole suuri, sillä pelastajien arvio oli $2,43 \pm 1,16$ ($n=185$) ja poliisien antama $2,31 \pm 1,09$ ($n=152$) (kuvio 16).

Taulukko 2. Nautintoaineiden käyttämisen eroja eri ammattikuntien välillä

Nautintoaineet	poliisit (n=152)	pelastajat (n=199)
tupakoi säännöllisesti	14,5 %	8 %
käyttää alkoholia säännöllisesti	11,1 %	9 %
käyttää nuuskaa säännöllisesti	4,60 %	7 %

Tuloksista voidaan todeta, että poliisit tupakoivat ja käyttävät alkoholia hieman enemmän kuin pelastajat. Pelastajien voidaan todeta käyttävän nuuskaa hieman enemmän kuin poliisien (taulukko 2).

Taulukko 3. Eri ammattikuntien ruokailutottumukset

Ravinto	Asteikko 1-6, jossa 1=täysin eri mieltä ja 6=täysin samaa mieltä	
	poliisit	pelastajat
Syön päivittäin 5-7 kertaa	$3,4 \pm 1,4$ ($n=155$)	$3,4 \pm 1,4$ ($n=199$)
Pyrin syömään terveellisesti	$4,7 \pm 0,9$ ($n=155$)	$4,6 \pm 1,0$ ($n=199$)

Ravitsemusta koskevia väittämiä tarkasteltaessa ei saatu eroja poliisien ja pelastajien välille. Väittämään ”syön päivittäin suositusten mukaisesti 5-7 kertaa” poliisit ja pelastajat antoivat keskiarvona asteikolla 1-6 saman vastauksen $3,4 \pm 1,4$. Väittämään ”pyrin syömään terveelli-

sesti” poliisit ja pelastajat antoivat keskiarvona asteikolla 1-6 lähes saman vastauksen (taulukko 3).

Taulukko 4. Tilastollisesti merkittäviä eroja

	poliisit	pelastajat
ikä	P=0,48	P=0,0002
Lepo	P=0,002	P=0,047
Fyysinen kunto	P=0,049	P=0,32

Chi-testillä testattaessa saatiin tilastollisesti merkittäviä eroja ammattikuntien välille vain yllämainittujen tekijöiden kohdalla (taulukko 4).

Poliisin ammatissa iällä ei todettu olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työssä jaksamiseen (P=0,48, n= 151). Sen sijaan pelastajien vastauksista iän ja työn rasittavuuden kokemisen välille löydettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys (P=0,0002, n=191). Mitä vanhempi pelastaja on, sitä raskaammaksi hän kokee työnsä (taulukko 4).

Levon määrän yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen verrattaessa löydettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys sekä pelastajien että poliisien levon määrän ja työssä jaksamisen välille (pelastajat: P=0,047, n=196 ja poliisit: P=0,002, n= 155). Eli molemmissa ammateissa mitä paremmin työntekijä saa levättyä, sitä paremmin hän jaksaa työssään (taulukko 4).

Pelastajien koetulle fyysiselle kunnolla ei saatu Chi-testillä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen. Sen sijaan poliisien koetulla fyysisellä kunnolla on yhteyttä työn rasittavuuden kokemiseen (P=0,049, n=153). Poliisin työssä työntekijä jaksaa sitä paremmin, mitä paremmaksi hän kokee oman fyysisen kuntosensa (taulukko 4).

Liikuntatottumuksia selvittävässä kysymyksissä saatiin tulokseksi, että suurin osa sekä poliiseista (n=153) että pelastajista (n=199) liikkuu hikoillen vähintään 30 minuuttia kerralla 3-4 kertaa viikossa (kuvio 12). Eroja löydettiin työajasta liikuntaan käytetyssä tuntimäärässä. Suurin osa poliiseista, 73,2 % (n=153), käyttää työajastaan liikuntaan yhden tunnin tai vähemmän viikossa kun taas suurin osa pelastajista, 51,8 % (n=199), käyttää liikuntaan työajastaan 2-3 h viikossa. Suurimmat liikkumattomuuden syyt olivat poliiseilla (n= 155) ja pelastajilla (n=199) lähes samat. Molemmat ilmoittivat suurimmiksi syiksi lapset, kotityöt sekä muut syyt. Lisäksi pelastajat arvioivat suurimmiksi liikkumattomuuden syiksi puolison ja työn fyysisen raskauden (kuvio 13).

Taulukko 5. Poliisien ja pelastajien antamia keskiarvoja työn rasittavuuden kokemiseen vaikuttavissa tekijöissä asteikolla 1-6

	poliisit	pelastajat
Työn kokonaisraskaus	2,31 ± 1,09	2,43 ± 1,16
työn rasittavuuden kokemukset	3,4 ± 1,1	4,1 ± 1,0
työssä viihtymisen kokemukset	4,7 ± 0,5	4,8 ± 0,5
fyysisen kuntotason riittävyys työn vaatimuksiin nähden	5,1 ± 0,5	4,7 ± 1,2
Oma arvio fyysisen kunnon tasosta asteikolla 1-10	7,7 ± 1,1	7,8 ± 1,1

Tarkasteltaessa työn rasittavuuden ja työssä viihtymisen kokemuksia asteikolla 1-6 ei saatu suuria eroja poliisien ja pelastajien välille. Sekä poliisit että pelastajat arvioivat tärkeimmiksi motiiveikseen liikunnan harrastamiseen oman hyvinvointinsa, terveydelliset syyt sekä fyysisen kunnon paranemisen. Lisäksi molemmat, sekä poliisit että pelastajat kokivat kuntotasolla ja elintavoilla olevan vaikutusta työssä jaksamiseen ja työn olevan henkisesti raskasta (poliisit n=155, pelastajat n=197) (kuvio 13).

Molempien, sekä työn rasittavuuden kokemusten että työssä viihtymisen kokemusten kaikkia arvioista laskettiin yhteiset keskiarvot. Työn rasittavuuden kokemisen keskiarvoista löydettiin ero poliisien ja pelastajien välillä. Voidaan siis todeta, että pelastajat kokevat työn kokonaisrasittavuuden suurempana kuin poliisit. Työssä viihtymisen kokemusten keskiarvojen väliltä ei taas löydetty ammattiryhmien välillä eroja. Täten voidaan todeta, että poliisit ja pelastajat kokevat viihtyvänsä työssä lähes yhtä hyvin (taulukko 5). Molempien ammattien edustajat tuntevat pitävänsä työstään, kokevansa sen mielekkääksi sekä tulevansa toimeen työkavereidensa kanssa. Pelastajat kokivat oman liikunnan harrastamisen määrän hieman poliiseja riittävämmäksi (poliisit n= 155, pelastajat n=199).

Pelastajat ja poliisit arvioivat oman fyysisen kuntonsa asteikolla 4-10 lähes samaksi. Pelastajat antoivat omalle fyysiselle kunnolleen kouluarvosanan 7,8 ± 1,09 (n=185) ja poliisit antoivat omalle fyysiselle kunnolleen kouluarvosanan 7,7 ± 1,09 (n=152). Poliisit kokivat asteikolla 1-6 fyysisen kuntotason hieman riittävämmäksi työn vaatimuksiin nähden kuin pelastajat. Pelastajat kokivat oman liikunnan harrastamisen määrän hieman poliiseja riittävämmäksi (poliisit n= 155, pelastajat n=199) (taulukko 5). Pelastajat kokivat oman liikunnan harrastamisen määrän hieman poliiseja riittävämmäksi (poliisit n= 155, pelastajat n=199).

10. Pohdinta

Tutkimuksen tulosten perusteella Suomen pelastus- ja poliisilaitosten työntekijät kokevat olevansa työn vaatimuksiin nähden hyvässä kunnossa. Kaikki vastaajat antoivat omalle fyysiselle kunnolleen kouluarvosanaksi $8,3 \pm 1,41$, mikä on sanallisessa arvioinnissa hyvän ja kiitettävän välissä. Pelastajat erikseen tarkasteltuina kokivat olevansa hieman paremmassa kunnossa kuin poliisit, mutta näiden ammattiryhmien välinen ero ei ollut suuri.

Kaikkien kyselyyn vastanneiden tulosten perusteella todettiin, että ikä on merkittävä tekijä työssäjaksamisessa. Erityisesti pelastajan ammatissa iän merkitys nousi esille. Poliisin ammatissa iäkkäämpien työntekijöiden siirtyminen kevyempiin työtehtäviin on helpompaa, koska erilaisia työtehtäviä on enemmän kuin pelastajan ammatissa. Tämän vuoksi poliisin ammatissa ikä ei ole yhtä merkityksellinen työssäjaksamisen kokemiseen kuin palomiesten. On luonnollista, että vanhempi työntekijä kokee varsinkin kenttätehtävät raskaampina kuin nuoremmat. Sekä pelastajan että poliisin työ vaatii tiettyä fyysistä kuntotasoa. Yleisesti tiedossa on, että ihmiskehon vanhetessa fyysinen kunto heikkenee. Yksilön ikääntyessä hänen täytyy tehdä nuoruusvuosia enemmän töitä säilyttääkseen vaaditun tasoisen fyysisen kunnan. Ikääntyminen tuo lisäksi mukanaan muita fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin sekä työssä jaksamiseen. Muun muassa molemmat näistä aloista sisältävät vuoro- ja yötyötä sekä epäsäännöllisiä työaikoja, joihin sopeutuminen iän karttuessa heikkenee (Härmä 2003, 104). Toisaalta ikä ja kerääntyneet työvuodet tuovat mukanaan kokemusta, joka usein on positiivinen asia esimerkiksi työilmapiirin kannalta.

Vastausten perusteella sukupuolella ei todettu olevan merkitystä työn rasittavuuden kokemuksiin. Naiset ja miehet molemmissa ammattiryhmissä kokevat työnsä yhtä raskaaksi. Sukupuolien välisen tasa-arvokeskustelun kannalta tämä on positiivinen tulos. Tämä kertoo, että näillä yleisesti miesvaltaisina pidetyillä aloilla myös naiset tuntevat pärjäävänsä työelämässä. Tosin sekä poliisien ja pelastajien työtehtävissä ja työnkuissa on suurta vaihtelua, joten naisia ja miehiä luultavasti sijoitetaan eri ominaisuuksia vaativiin työtehtäviin. Lisäksi tämän kyselyn vastaajista naisten osuus oli paljon miesten osuutta pienempi.

Kyselyn vastausten perusteella voidaan todeta, että vastaajien nautintoaineiden käyttö on pääasiassa kohtuullista. Poliisien ja pelastajien välille löydettiin pieniä eroja tupakoinnissa ja nuuskan käytössä. Säännöllisesti tupakoivia on vastanneista poliiseista hieman pelastajia enemmän. Säännöllisiä nuuskan käyttäjiä on taas pelastajissa hieman poliiseja enemmän. Pelastajien ammatissa hapenottokyvyn on oltava esimerkiksi savusukellustehtävissä riittäväällä tasolla (Ilmari-

nen ym. 2009). Tupakointi heikentää fyysistä suorituskkyä ja hapen kulkeutumista kudoksiin, joten säännöllisenä se voi heikentää pelastajan työkykyä (Huovinen 2004, 28 - 29). Poliisien työtehtävät eivät yleensä vaadi niin suuria fyysisiä ponnisteluja, että tupakoinnin tuomat haitat vaikeuttaisivat työntekoa.

Molempien ammattien edustajat ilmoittivat pyrkivänsä syömään terveellisesti ja suositusten mukaisesti useita kertoja päivässä. Molemmat ammatit hyvää yleiskuntoa ja jaksamista, joten ravinnonsaannin on oltava riittävää. Vaikka ravinto vaikuttaakin yleiseen hyvinvointiin, kyselyssä ei haluttu selvittää sen enempää ruokailutottumuksia, koska niiden merkitys on pienempi verrattuna lepoon ja liikuntatottumuksiin.

Tutkimuksen perusteella päädyttiin tulokseen, että levon määrällä on merkittävä yhteys työssä jaksamiseen. Mitä paremmin työntekijä saa levättyä, sitä paremmin hän jaksaa työssään. Kuten aiemmin mainittiin, molemmat alat sisältävät vuoro- ja yötyötä, joissa levon tarve ja määrä poikkeavat normaaliksi totutusta päivärytmistä. Liian vähäinen unen määrä vaikuttaa negatiivisesti yksilön terveyteen ja mielentilaan. Heikentyneet fyysinen ja psyykkinen terveys taas vaikuttavat negatiivisesti yleiseen hyvinvointiin sekä työkykyyn ja tätä kautta työssä jaksamiseen. Erityisesti suojele- ja pelastustehtävissä, joissa ollaan tekemisissä ihmishenkien kanssa, on erittäin tärkeää, että työntekijä saa levättyä tarpeeksi. Näin selviydytään ongelmitta työn vaatimuksista.

Poliisit ja palomiehet kokevat saavansa riittävästi lepoa sekä heidän työ, lepo ja vapaa-aikansa ovat hyvin tasapainossa. Suurin osa sekä poliiseista että palomiehistä kärsii vain harvoin univaikeuksista. Moni molempien ammattiryhmien edustajista ilmoitti kärsivänsä univaikeuksista silloin tällöin. Tämä kertoo levon kohtuullisen hyvistä laadusta, mutta mahdollisesti työn rasitusten näkymisestä univaikeuksina. Unettomuus olikin yksi useinten esiintyvistä sekä poliisien että pelastajien ilmoittamista työn rasitusten ilmenemismuodoista.

Suurin osa poliiseista ja palomiehistä vastasi harrastavansa liikuntaa 3-4 tuntia viikossa, ja ilmoitti sen olevan kohtuullinen määrä riittäväksi liikunnan harrastamiseksi. Sekä poliisit että palomiehet vastasivat, että tämä määrä ja nykyinen kuntotaso ovat kuitenkin riittäviä työn vaatimuksiin nähden. Työntekijän koetulla fyysisellä kunnolla ei ole yhteyttä työn raskaaksi kokemisen kanssa. Toisin sanoen tämä tarkoittaa sitä, että työntekijän liikunnan harrastamisella ei ole vaikutusta siihen miten raskaana tämä kokee työnsä. Tämä väite on taas aivan ristiriidassa sen faktan kanssa, että liikunta on merkittävä osa työkykyä ylläpitävää toimintaa ja työhyvinvoinnin edistämistä (Louhevaara & Perkiö- Mäkelä 2000). Lisäksi kyselyyn vastaajat ilmoittivat

tärkeimmiksi motiiveikseen liikunnan harrastamiseen oman hyvinvointinsa, terveydelliset syyt sekä fyysisen kunnon paranemisen. Eli säännöllisellä liikunnan harrastamisella halutaan saada positiivisia vaikutuksia omaan hyvinvointiin ja terveyteen sekä tätä kautta myös jaksamiseen työssä. Lisäksi vastaajilta kysyttäessä työssäjaksamisen parannuskeinoja, lisätty liikunnan määrä oli yksi merkittävimmistä.

Vastaajat eivät koe työtään liian raskaaksi. Asteikolla 1-6 arvioituna työn kokonaisraskaudelle annettiin arvioksi $2,2 \pm 0,71$, mikä on sanallisesti arvioituna erittäin kevyen ja kevyen välillä. Myös pelastajia ja poliiseja erikseen tarkasteltuna työntekijät eivät kokeneet työtään liian raskaana. Pelastajat kokivat työnsä hieman poliiseja raskaampana, mutta ero ei ollut suuri. Sekä poliisit että pelastajat myös viihtyvät työssään hyvin. Molempien ammattien edustajat tuntevat pitävänsä työstään, kokevansa sen mielekkääksi sekä tulevansa toimeen työkavereidensa kanssa. Työssä viihtyminen onkin yksi tärkeimmistä työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Kyselyyn vastaajien avointen vastausten mukaan työssäjaksamista parantaisi vielä enemmän esimiesten johtamiskoulutus, suurempi työntekijöiden määrä sekä matalampi eläkeikä. Lisäksi omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavat muutokset, esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen ja liikunnan lisääminen, löytyivät lukuisista vastauksista.

Tämä tutkimus toteutettiin pelkkänä kyselytutkimuksena. Tutkimuksen vastaukset sekä niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset perustuvat ainoastaan vastaajien henkilökohtaisiin kokemuksiin ja olettamuksiin omasta fyysisestä kunnostaan sekä työssäjaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Fyysisen kunnon arvioinnissa ei voitu käyttää konkreettisia kuntotestien tuloksia, joiden pohjalta olisi arvosteltu kunnon tasoa. Sekä pelastajien että poliisien fyysistä kuntoa testataan kyllä työnantajan toimesta säännöllisin väliajoin, mutta näitä tuloksia ei pystytty tässä tutkimuksessa hyödyntämään.

Molempien ammattiryhmien kuntotesteissä on saavutettava riittävä taso niistä läpi päästäkseen, mutta niissä ei testata maksimiominaisuuksia. Kun testattava on saavuttanut vaaditun tuloksen, hän lopettaa suorituksen siihen. Näiden tulosten perusteella ei voida suoraan tehdä luotettavia tai paikkaansa pitäviä arvosteluja pelastajien ja poliisien fyysisen kunnon tasosta tai niiden eroista. Lisäksi molemmilla ammattiryhmillä on käytössä omat testistönsä, jotka ovat erilaiset ja niissä testataan eri asioita. Luonnollisesti eri testien tuloksia ei voida vertailla toisiinsa, vaikka niissä samoja fyysisen kunnon osa-alueita testattaisiinkin.

Alun perin tämä opinnäytetyö piti toteuttaa kyselytutkimuksen lisäksi tehtävinä kuntotesteinä. Tarkoituksena oli testata Päijät-Hämeen alueen pelastajien ja poliisien kestävyys- ja lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Kuntotestien antaman tarkan fyysisen kunnon arvion lisäksi tehdyn kysely-

tutkimuksen perusteella olisi nähty, vastaako työntekijän oma käsitys kunnostaan sekä testattu kunto toisiaan. Sekä pelastus- että poliisilaitos ovat kuitenkin moniportaisen johdon ja hallinnon alla, joten konkreettisten kuntotestien järjestäminen kävi liian vaikeaksi ja niinpä niistä päätettiin luopua.

Työssä jaksamisen ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden kannalta työntekijän oma kokemus fyysisen kunnan tasosta ja sen riittämisestä tai riittämättömyydestä ovat tarpeeksi merkityksellinen mittari. Loppujen lopuksi pelastajan sekä poliisin kannalta on aivan sama, jos tämä juoksee Cooperin testissä 3500 m ja saa lihaskuntotesteistä erinomaiset tuloksen, muttei silti tunne fyysisen kuntonsa riittävän työnsä vaatimuksiin. Jos työntekijä kokee työnsä liian raskaaksi, hän myös väsyä helposti eikä koe työtään mielekkääksi.

Työssä jaksaminen ja työkyky ovat monitahoisia asioita. Niihin vaikuttavat useat toisistaan riippuvat mutta myös riippumattomat tekijät. Fyysinen kunto on vain yksi niistä. Toinen tärkeä tekijä on työssä viihtyminen. Ihminen viettää suuren osan aikuiselämästään työssä, joten olisi surullista, jos tuo aika pitäisi viettää ympäristössä, jossa ei viihdy. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että poliisit ja pelastajat sekä jaksavat että viihtyvät työssään hyvin tai ainakin kohtalaisesti. Monelle poliisin tai pelastajan ammatti on kutsumusammatti, ja työn varjopuolista huolimatta hyvät puolet nousevat huonojen ylitse. Työyhteisön ilmapiiri ja työpaikalla viihtyminen on nostettu viime aikoina erityishuomioon työhyvinvoinnista puhuttaessa. Työnsä mielekkäänä kokeva työntekijä on usein motivoitunut ja haluaa omalla panoksellaan tehdä parhaansa työn tuloksen eteen.

Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, joten kaikki nämä puolet vaikuttavat toisiinsa. Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva on usein henkisestikin tasapainoinen. Jokainen on oma yksilönsä ja persoonansa, joten asioita ei voi yleistää. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät. Liikunnan harrastamisen, oikeanlaisen ruokavalion, riittävän levon määrän ja kohtuullisen nautintoaineiden käytön (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7) lisäksi ihminen tarvitsee muun muassa ihmissuhteita, sopivan elinympäristön sekä työn, jossa saa toteuttaa itseään. Kun nämä asiat sekä sopiva stressin määrä ovat kullekin yksilölle sopivalla tavalla tasapainossa, yksilö on tyytyväinen elämäänsä ja mitä luultavimmin jaksaa työssään parhaalla mahdollisella tavalla.

Työhyvinvoinnin sanotaan muodostuvan monista tekijöistä, joista suurin osa on lähtöisin työntekijästä itsestään. Näitä tekijöitä ovat muun muassa työntekijän terveys ja jaksaminen, työn hallinta ja työilmapiiri. Työnantajan roolia ei pidä vähätellä, sillä omalla toiminnallaan hän

on suuressa roolissa vaikuttamaan työpaikan ilmapiiriin. Jotta työpaikalla viihdyttäisiin, työyhteisön jäsenten tulee tuntee hallitsevansa tehtävänsä, työn kuuluu olla mielekästä ja palkitsevaa sekä lisäksi työn tulee tukea tekijänsä henkilökohtaista elämää. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.) Esimiesten olisi hyvä asettua välillä työntekijän asemaan tarkastellakseen, viihtyisikö itse oman johtajuutensa alaisena. On siis monia asioita, joihin työntekijä itse voi vaikuttaa, mutta hänen on myös pystyttävä sopeutumaan annettuihin olosuhteisiin. Työtovereitaan ei voi valita, mutta omalla toiminnallaan voi vaikuttaa merkittävästi työpaikan yleiseen ilmapiiriin ja sitä kautta kaikkien viihtyvyyteen.

Tälle tutkimukselle luontevana jatkona olisi kohderyhmälle tehty fyysisen kunnon testit. Tässä tutkimuksessa työntekijät arvioivat itse omaa kuntotasoaan, joten olisi mielenkiintoista saada tietää, miten oma käsitys ja faktatieto kohtaavat. Tällaista testiä toteutettaessa pitää ottaa huomioon ja varautua hankaluuksiin ammattien byrokraattisuuden takia. Lisäksi kunta ja valtio työnantajana ovat haastavia yhteistyökumppaneita. Tämän tutkimuksen tulokset tullaan lähettämään vastaajien esimiehille ja toivottavasti mahdolliset epäkohdat otetaan huomioon työssä jaksamisen kehittämisessä. Mielenkiintoista olisikin tehdä samankaltainen tutkimus uudestaan joidenkin vuosien kuluttua ja katsoa onko muutosta tapahtunut.

Tutkimuksen toteuttaminen Internetissä tehtävänä kyselynä on voinut osaltaan vaikuttaa sen luotettavuuteen. Kyselyn linkki saatiin toimimaan vasta kolmannella yrityksellä, ja useat vastaajat joutuivat vastaamaan siihen monta kertaa. Linkin toimimattomuus saattoi latistaa vastaajien mielenkiintoa, eivätkä he jaksaneet enää yrittää toista tai kolmatta kertaa. Kysely oli suhteellisen pitkä ja siinä oli useita kohtia, joten sen täyttäminen vaati aikaa. Näin haluttiin saada mahdollisimman laajasti ja kattavasti tietoa vastaajien työssäjaksamisen kokemuksista, mutta tämä saattoi olla myös syynä jättää vastaamatta kyselyyn. Vastaajien määrään vaikutti mahdollisesti myös se, että kyselyn linkki lähetettiin esimiehille, jotka oman harkintansa ja aikataulunsa mukaan lähettivät sitä eteenpäin alaisilleen.

Tämä opinnäytetyö oli kaiken kaikkiaan haastava ja opettavainen prosessi. Erityisesti se opetti sitä, että vaikka suunnitelmat työn toteutuksesta olisivat kuinka perusteelliset tahansa, niiden käytäntöön vieminen ei välttämättä olekaan niin yksinkertaista. Suunnitelmat kuntotestien tekemisestä ja kyselyn toteuttamisesta olivat itsessään yksinkertaisia asioita, mutta todellisuus ei vastannut odotuksia. Yhteistyö valtion ja kunnan virkamiesten kanssa vie aikaa, sillä asiat eivät tapahdu silmänräpäyksessä. Lisäksi toiveet kaikki Suomen pelastus- ja poliisilaitokset kattavasta kyselytutkimuksesta rapistuivat tietoteknisiin vaikeuksiin sekä poliisilaitoksen yhtäaikaiseen henkilöstöbarometri –kyselyyn, joka karsi poliisien vastausten määrää. Kova työ tuotti

kuitenkin tulosta ja vastauksia saatiin riittävästi, jotta poliisien ja palomiesten välisiä eroja pystyttiin tarkastelemaan. Ennakko- odotukset ammattiryhmien työn rasittavuuden kokemusten välisistä eroista olivat suuremmat, kuin mitä tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta. Pelastajien työnkuvaa pidettiin poliiseja haastavampana, mutta kuitenkin leppoisampana runsaasta hälytysvalmiusajasta johtuen. Tulokset kertovat kuitenkin sen tosiasian, että suuria eroja näiden alojen työntekijöiden työssäjaksamisen väliltä ei löydetty. Sekä poliisit että pelastajat vastasivat viihtyvänsä työssään hyvin, josta voisi päätellä, että työn rasitukset eivät tunnu ylivoimaisilta.

LÄHTEET

Aapio, L., Kaarnalehto, A., Kammonen, L., Laitinen, J., Mikkonen, J., Pisto, M. & Tikkanen, S. 2007. Ammattina turvallisuus. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Alen, M. & Rautamaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 30-54. 3. Painos. Duodecim. Helsinki.

Alko. Alkoholi ja aivot – Alkoholia ei tarvita stressin hallintaan.

Luettavissa:<http://www.alko.fi/fi/2D6B65762740C76CC22575280041DDE8?opendocument&src=5,1>. Luettu: 9.3.2010.

A-klinikkasäätiö. 2010. Luettavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi>. Luettu: 9.3.2010.

Brunila, M. 1990. Työn uudelleen organisointi voi palauttaa työhalut. Teoksessa Ilmarinen (toim.). Työn ilo ja tekemisen vapaus. s. 88-95. Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. Jyväskylä.

Fogelholm, M. & Uusitupa, M. 1999. Liikunta, energiankulutus ja ravitseminen. Teoksessa Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. s. 73-82. Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Duodecim. Helsinki.

Heiske, P. Hyvinvointia työyhteisöön. 2001. Yrityskirjat Oy, Jyväskylä.

Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2006. Stressi.

Luettavissa:<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7661>. Luettu: 7.3.2010.

Holopainen, A. 2009. Alkoholi ja aivot. Luettavissa:

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/213-alkoholi-ja-aivot>. Luettu: 9.3.2010.

Huovinen, M. 2004. Tupakka. Duodecim. Helsinki.

Hyypä, M. 2005. Me-hengen mahti. PS-kustannus. Keuruu.

Härmä, M. 2003. Työajat ja terveys. Teoksessa Antti-Poika, M., Husman, K. & Martimo, K. (toim.). Työterveyshuolto. s. 104-111. Duodecim. Helsinki.

Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2005. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Kujala, U. Vuori, I. & Taimela, S. (toim.). Liikuntalääketiede. s. 251-256. Duodecim. Hämeenlinna.

Ilander, O. 2006a. B-vitamiinit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus. s. 114-127. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. 2006b. Proteiinit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus. s. 79-90. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. & Marniemi, A. 2006a. Hiilihydraatit. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus. s. 61-76. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. & Marniemi, A. 2006b. Rasvat. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus. s. 93-111. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. & Pethman, K. 2006a. Ruoka ja ruokavalion koostaminen. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus. s. 20-33. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. & Pethman, K. 2006b. Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset. Teoksessa Borg, P., Ilander, O., Laaksonen, M., Marniemi, A., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, C. (toim.). Liikuntaravitsemus. s. 5-17. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Ilmarinen, J. 1995. Työkykyä edistävät ja heikentävät tekijät. Teoksessa Teoksessa Aro, T., Ilmarinen, J., Kalimo, R., Matikainen, E. & Torstila, I. (toim.). Hyvä Työkyky. s. 31-46. Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki.

Ilmarinen, R., Lindholm, H., Lindqvist-Virkamäki, S., Lusa, S., Mäkinen, H. & Punakallio, A. 2009. Pelastushenkilöstön terveystarkastukset -hyvät käytännöt. Työterveyslaitos. Helsinki.

Kannus, P. 2005. Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U.(toim.). Liikuntalääketiede. s. 297-302. 3. Painos. Duodecim. Helsinki.

Keskinen, K. Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2007. Kuntotestauksen käsikirja. 2. uudistettu painos. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 161. Tampere.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. WSOY. Porvoo.

Langinvainio, H.1996. Asiantuntijaliite. Teoksessa: Lampinen, A.(toim.). Burnout ja miten siitä selvisin. s.129-133. Kirjapaja. Hämeenlinna.

Lindholm, H. & Govkel, M.2000. Stressin elinvaikutuksien mittaaminen. Duodecim, 116(20):2259-65, Luettavissa: <http://www.duodecimlehti.fi>. Luettu:7.3.2010.

Louhevaara, V., Ketola, R. & Lusa-Moser, S. 1995. Työn fyysisen kuormituksen arviointi. Teoksessa Työterveyslaitos (toim.). Hyvä työkyky. s.146-154 .Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki.

Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä?. Teoksessa Miettinen, M.(toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s.243-265. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä.

Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s.243-270. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.

Markham, U. 1998. Irti Stressistä. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Matikainen, E. 1995. Työkykyä ylläpitävän toiminnan organisointi ja käytännön toteutus työpaikalla. Teoksessa Aro, T., Ilmarinen, J., Kalimo, R., Matikainen, E. & Torstila, I. (toim.). Hyvä Työkyky. s.47- 59. Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Helsinki.

Mero, A. 2004. Ravinto ja kuormitus. Teoksessa Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A. & Nummela, A. (toim.).Urheiluvalmennus. s.145-174 .VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn – Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. WS Bookwell Oy. Juva.

Otala, L. & Otala, M. 1990.Organisaatio ja työpaikkaviihtyvyys. Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. Jyväskylä.

Paasivaara, L. 2009. Työnsä kokoinen ihminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hämeenlinna.

Poliisi. 2010. Tietoa poliisista. Luettavissa: www.poliisi.fi. Luettu 12.3.2010.

Poliisilaki 7.4.1995/493.

Terveystiedon edistämisen keskus ry. 2010. Luettavissa: <http://www.tupakkaverkko.fi>. Luettu: 9.3.2010.

Toropainen, M. 1990. Viihtyminen Työelämässä. Teoksessa Ilmarinen (toim.). Työn ilo – Tekemisen vapaus. s.118-123. Ilmarinen. Jyväskylä.

Tupakkaverkko – Tupakan ainesosat.

Luettavissa:http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=29 luettu: 9.3.2010.

Tupakkaverkko – Tupakkatuotteet. Luettavissa:

http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=32 Luettu: 9.3.2010.

Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. s.21. 3. Painos. Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2005b. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.).Liikuntalääketiede. s.618-626. 3. Painos. Duodecim. Helsinki.

Liitteet

Kyselylomake

Liite 1

Taustat

1. Ammatti _____
2. Ikä _____
3. Sukupuoli nainen___ /mies___
4. Työvuodet _____
5. Työnkuva _____
6. Siviilisääty _____
7. Lapsien lukumäärä _____
8. Mikä piiri? _____

Elintavat

Nautintoaineet

Merkitse rastilla mielestäsi elintapojasi parhaiten vastaava vaihtoehto

9. Tupakoitko? _____säännöllisesti
_____silloin tällöin
_____en koskaan
10. Käytätkö alkoholia? _____säännöllisesti
_____silloin tällöin
_____en koskaan
11. Käytätkö nuuskaa? _____säännöllisesti
_____silloin tällöin
_____en koskaan

Lepo

Merkitse rastilla mielestäsi parhaiten sinua kuvaava vaihtoehto.

12. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?
_____alle 5 h
_____6-7 h
_____8-9 h
_____yli 10 h
13. Onko sinulla univaikeuksia?
_____ei koskaan
_____harvoin
_____silloin tällöin
_____usein
14. Miten nämä mahdolliset univaikeudet ilmenevät?
_____unettomuus
_____huono unenlaatu
_____painajaiset

___uniapnea, kuorsaus ym.
___jokin muu ilmenemismuoto

Arvioi asteikolla 1-6 lepoasi koskevia kysymyksiä.

Arviointiasteikko: täysin eri mieltä = 1 2 3 4 5 6 = täysin samaa mieltä

15. Saatko mielestäsi levättyä tarpeeksi? 1 2 3 4 5 6
16. Ovatko työ, lepo ja vapaa-aika mielestäsi elämässäsi tasapainossa? 1 2 3 4 5 6

Ravinto

17. Arvioi ravitsemustasi koskevia väittämiä asteikolla 1-6.

Arviointiasteikko: täysin eri mieltä = 1 2 3 4 5 6 = täysin samaa mieltä

- a. Syön päivittäin suositusten mukaisesti 5-7 kertaa 1 2 3 4 5 6
b. Pyrin syömään terveellisesti 1 2 3 4 5 6
c. Tiedän mitä ruokavaliossani pitäisi muuttaa 1 2 3 4 5 6
mitä? _____

Liikunnan harrastaminen ja fyysinen kunto

18. Onko sinulla jokin pitkäaikaissairaus? ___kyllä
___ei
19. Jos on, mikä? _____
20. Vaikuttaako tämä jotenkin työhösi? ___kyllä
___ei
21. Jos vastasit kyllä, miten? _____

Merkitse rastilla parhaiten fyysistä aktiivisuuttasi vastaava vaihtoehto.

22. Kuinka usein liikut vähintään 30 min hikoillen?
___harvemmin kuin kerran viikossa
___1-2 kertaa viikossa
___3-4 kertaa viikossa
___5-6 kertaa viikossa
___joka päivä
___useita kertoja päivässä
23. Kuinka paljon työajastasi käytät keskimäärin liikuntaan viikossa?
___1h tai vähemmän
___2-3 h
___4-5 h
___6-7 h
___8h tai enemmän

24. Merkitse rastilla mitä näistä liikuntamuodoista harrastat?

___ arki- ja hyötyliikunta (esim.työmatkat)
 ___ lenkkeily
 ___ kuntosaliharjoittelu
 ___ palloilu- ja joukkuelajit
 ___ pyöräily
 ___ uinti
 ___ ohjattu ryhmäliikunta
 ___ muu laji, mikä? _____

25. Arvioi asteikolla 1-6 mitkä ovat sinulle syitä olla liikkumatta.

Arviointiasteikko: täysin eri mieltä = 1 2 3 4 5 6 = täysin samaa mieltä

a) Lapset vievät aikaa	1	2	3	4	5	6
b) Puoliso	1	2	3	4	5	6
c) Kotitöiden jälkeen ei jaksaa	1	2	3	4	5	6
d) En halua liikkua työpaikalla	1	2	3	4	5	6
e) Työni on fyysisesti tarpeeksi raskasta	1	2	3	4	5	6
f) Jokin muu syy, mikä? _____	1	2	3	4	5	6

26. Onko kuntoasi testattu viimeisen vuoden aikana? _____kyllä
 _____ei

27. Jos on, miten? _____cooperin testi
 _____kävelytesti
 _____polkupyörätesti
 _____lihaskuntotesti
 _____liikkuvuustesti
 _____työnantajan järjestämä kuntotest
 _____joku muu testi, mikä? _____

28. Asteikolla 4-10, minkä yleisarvosanan antaisit fyysiselle kunnollesi? _____

29. Arvioi tämän hetkistä kuntoasi asteikolla 1-6.

Arviointiasteikko: erittäin huono = 1 2 3 4 5 6 = erittäin hyvä

a) Kestävyyskuntoni on	1	2	3	4	5	6
b) Lihaskuntoni on	1	2	3	4	5	6
c) Liikkuvuuteni on	1	2	3	4	5	6

Arvioi seuraavia kysymyksiä asteikolla 1-6.

Arviointiasteikko: täysin eri mieltä = 1 2 3 4 5 6 = täysin samaa mieltä.

30. Onko fyysinen kuntotasosi mielestäsi riittävä työn vaatimuksiin nähden?
 1 2 3 4 5 6

31. Tukeeko työnantajasi mielestäsi tarpeeksi liikunnan harrastamista?
 1 2 3 4 5 6

32. Harrastatko mielestäsi tarpeeksi liikuntaa? 1 2 3 4 5 6

33. Arvio asteikolla 1-6 miten aktiivisesti olet harrastanut liikuntaa elämäsi eri vaiheissa.

Arviointiasteikko: En lainkaan = 1 2 3 4 5 6 = Erittäin aktiivisesti

- | | |
|----------------|-------------|
| a) Lapsuudessa | 1 2 3 4 5 6 |
| b) Nuoruudessa | 1 2 3 4 5 6 |
| c) Aikuisiällä | 1 2 3 4 5 6 |

34. Arvioi asteikolla 1-6 motiivejasi liikunnan harrastamiseen

Arviointiasteikko: ei lainkaan tärkeää = 1 2 3 4 5 6 = Erittäin tärkeää

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| a) kilpaurheilu | 1 2 3 4 5 6 |
| b) työn vaatimukset | 1 2 3 4 5 6 |
| c) oma hyvinvointi | 1 2 3 4 5 6 |
| d) ulkonäköseikat | 1 2 3 4 5 6 |
| e) ulkopuoliset paineet | 1 2 3 4 5 6 |
| f) terveydelliset syyt | 1 2 3 4 5 6 |
| g) fyysisen kunnon paraneminen | 1 2 3 4 5 6 |
| h) vastapaino työlle | 1 2 3 4 5 6 |
| h) muut syyt, mitkä? _____ | 1 2 3 4 5 6 |

Työssä jaksaminen

35. Arvioi asteikolla 1-6 tuntemuksiasi työn kuormittavuudesta.

Arviointiasteikko: täysin eri mieltä = 1 2 3 4 5 6 = täysin samaa mieltä

- | | |
|--|-------------|
| a. Kuntotasollani on vaikutusta työssä jaksamiseen | 1 2 3 4 5 6 |
| b. Elintavoillani on vaikutusta työssä jaksamiseen | 1 2 3 4 5 6 |
| c. Työni on fyysisesti raskasta | 1 2 3 4 5 6 |
| d. Työni on henkisesti raskasta | 1 2 3 4 5 6 |
| e. Työni on liian kiireistä | 1 2 3 4 5 6 |
| f. Työni on liian vastuullista | 1 2 3 4 5 6 |
| g. Työmääräni on minulle liian suuri | 1 2 3 4 5 |
| h. Työni on minulle kokonaisuutena liian raskasta | 1 2 3 4 5 6 |

36. Arvioi asteikolla 1-6 tuntemuksiasi työssä viihtyvyydestä.

Arviointiasteikko: täysin eri mieltä = 1 2 3 4 5 6 = täysin samaa mieltä

- | | |
|--|-------------|
| a. Pidän työstäni | 1 2 3 4 5 6 |
| b. Koen työni mielekkääksi | 1 2 3 4 5 6 |
| c. Koen työpanokseni tärkeäksi osaksi organisaatiota | 1 2 3 4 5 6 |
| d. Menen mielelläni töihin | 1 2 3 4 5 6 |
| e. Tulen toimeen työkavereideni kanssa | 1 2 3 4 5 6 |
| f. Työaikani ovat mielestäni minulle sopivat | 1 2 3 4 5 6 |

g. Minulla on vapaus vaikuttaa omaan työhöni

1 2 3 4 5 6

37. Arvioi asteikolla 1-4 miten työn rasitukset ilmenevät?

Arviointiasteikko 1= ei lainkaan
 2= silloin tällöin
 3= melko usein
 4= jatkuvasti

a) päänsärky	1	2	3	4
b) unettomuus	1	2	3	4
c) selkäkivut	1	2	3	4
d) niska- ja hartiavaivat	1	2	3	4
e) työpoissaolot	1	2	3	4
f) stressi	1	2	3	4
g) väsymys	1	2	3	4
h) mielialanvaihtelut	1	2	3	4
i) masentuneisuus	1	2	3	4
j) sairastumiset	1	2	3	4
k) ongelmat ihmissuhteissa	1	2	3	4

38. Miten purat paineita ja työstä aiheutuvaa räsitusta?

39. Mainitse ammattisi hyviä/ puolia _____

40. Mainitse vähintään yksi asia

a. miten itse voisit parantaa työssä jaksamistasi _____

b. miten työyhteisössä voitaisiin tehdä työssä jaksamisesi parantamiseksi

Kiitos vastauksestasi!

Arvoisat poliisi- ja pelastuslaitosten päälliköt!

Olemme liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijoita Haaga-Helia ammattikorkeakoulusta Vierumäeltä. Teemme opinnäytetyötä poliisi- ja pelastuslaitoksen työntekijöiden työssä jaksamisesta ja näiden eri alojen eroavaisuuksista aiheen puitteissa.

Olemme valinneet piirit eri puolilta Suomea tarkoituksella. Toivoisimme, että voisitte laittaa eteenpäin kaikille alaisuudessanne työskenteleville poliiseille ja palomiehille tämän kyselyn, jotta saisimme mahdollisimman paljon arvokasta tietoa tutkimukseemme.

Kyselyyn pääsette suoraan tästä linkistä:
<http://www.webropol.com/P.aspx?id=393030&cid=116113803>

Huom! Sivun alareunassa on toinen linkki, mutta se ei toimi, joten älä avaa sitä!

Jos päätätte osallistua tutkimukseemme, voitte laittaa tämän sähköpostin jakoon saman tien ja toivomme, että kyselyyn vastaan keskiviikkoon 3.2.2010 mennessä!

Jos ette halua osallistua, olisi toivottavaa, että ilmoittaisitte myös siitä osoitteeseen anne.rajaniemi@gmail.com.

Jos teillä ilmenee kysymyksiä tai haluatte lisätietoja ottakaa yhteyttä alla oleviin henkilöihin.

Kiitos mielenkiinnostanne!

Ystävällisin terveisin,

Anne Rajaniemi
anne.rajaniemi@gmail.com
044 3190883

Elisa Heikkinen
elisa_h@luukku.com
044 5360057

Päivi Sinkkonen
ohjaava opettaja
paivi.sinkkonen@haaga-helia.fi

Paikkakunta	Poliisi	Palomies
Helsinki	jukka.riikonen@poliisi.fi	kari.lehtokangas@hel.fi
Tampere	aapo.nuotio@poliisi.fi	ari.vakkilainen@tampere.fi
Lahti	lasse.aapio@poliisi.fi	jari.lehtinen@phpela.fi
Turku	tapio.huttunen@poliisi.fi	jari.sainio@turku.fi
Oulu	veli-erkki.ware@poliisi.fi	petri.hintikka@ouka.fi
Rovaniemi	martti.kallio@poliisi	timo.rantala@lapinpelastuslaitos.fi/ martti.soudunsaari@lapinpelastuslaitos.fi
Jyväskylä	markku.luoma@poliisi.fi	simo.tarvainen@jkl.fi
Seinäjoki	esa.ojala@poliisi.fi	esko.jokisaari@seinajoki.fi
Pori	timo.vuola@poliisi.fi	pekka.tahtinen@satapelastus.fi
Kotka	ossi.lahdesmaki@poliisi.fi	vesa.parkko@kympe.fi
Mikkeli	taisto.huokko@poliisi.fi	seppo.lokka@espl.fi
Kokkola	joukko.potinkara@poliisi.fi	kari.koskela@kokkola.fi
Vaasa	jussi.perttu@poliisi.fi	tero.maki@vaasa.fi
Kuopio	kari.heimonen@poliisi.fi	jorma.westerholm@kuopio.fi
Joensuu	kai.markkula@poliisi.fi	jorma.parviainen@pkpelastus.fi
Ylivieska	petri.oulasmaa@poliisi.fi	piia.vahasalo@jokipelastus.fi
Kajaani	pertti.ronkko@poliisi.fi	anssi.parviainen@kaipe.fi
Kuusamo	esa.heikkinen@poliisi.fi	heikki.levon@ouka.fi
Tornio	seppo.kinnunen@poliisi.fi	harri.paldanius@lapinpelastuslaitos.fi